

# COVID-19

## PLANO DE CONTINGÊNCIA



**Clube de Futebol  
de Sassoeiros**

V3\_12-05-2021



## CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

74

EDIÇÃO	DESCRIÇÃO	Elaborado	Verificado		Aprovado	Data
		Membro Direção	Membro Direção	Cargo	Direção	
1	Criação	Deolinda Sousa	Fernando Heitor	VP	Todos	06/03/2020
2	Atualização	Deolinda Sousa	Fernando Heitor	VP	Todos	04/06/2020
3	Atualização	Fernando Heitor	Deolinda Sousa	P	Todos	12/05/2021



FL

## Índice

INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS (COVID-19) .....	5
PARTE I .....	5
ÂMBITO DE APLICAÇÃO.....	5
I.    OBJETIVO .....	6
II.   INFORMAÇÕES DE CARÁTER GERAL .....	6
• O que é a infeção por Coronavírus (Covid-19)? .....	6
• Como se transmite?.....	6
• Quais os principais sintomas? .....	7
III.  MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO .....	7
• Procedimentos básicos para higienização das mãos: .....	7
• Procedimentos de etiqueta respiratória:.....	7
• Materiais e equipamentos a utilizar:.....	7
PARTE II .....	8
RESPONSABILIDADES .....	8
GRUPO COORDENADOR.....	8
PARTE III .....	9
PLANO DE CONTINGÊNCIA .....	9
FASES DO PLANO .....	9
1.ª Fase .....	9
2.ª Fase.....	10
3.ª Fase.....	10
QUESTÕES BASILARES DO PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	11
1.ª – Quais os efeitos que a infeção por COVID-19 pode causar? .....	11
2.ª – Como fazer face a um possível caso de infeção por COVID- 19?.....	11



## CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

7/1

No CFS, a área de “isolamento” será no gabinete adjacente ao Posto Médico .....	11
3.ª - O que fazer numa situação de caso suspeito de infeção por COVID-19? .....	13
REGRAS GERAIS NA REALIZAÇÃO DE TREINOS E JOGOS/COMPETIÇÕES .....	15
DISPOSIÇÕES FINAIS .....	16
Anexos.....	17



## PLANO DE CONTINGÊNCIA

### INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

O Clube de Futebol de Sassoeiros, enquanto entidade formadora e empregadora, tem o dever de zelar pela segurança e saúde dos seus trabalhadores, atletas e utentes e aqueles que prestam serviços nas suas instalações.

Atendendo aos alertas emitidos pela Organização Mundial da Saúde e pela Direção Geral de Saúde, o vírus COVID-19 (nome oficial, atribuído à doença provocada por um novo coronavírus) pode causar infeção associada ao sistema respiratório com **sintomas semelhantes a uma gripe**, com possibilidade de febre, tosse e dificuldade respiratória.

Pelas características da atividade desenvolvida, designadamente o contacto próximo com diversos públicos de diferentes idades, deve o nosso Clube estar preparado para a adoção de medidas adequadas de prevenção e contenção da doença, em estreita articulação com as Autoridades de Saúde Locais.

Conhecer as manifestações da doença, bem como o modo de transmissão, constitui a melhor forma de, sem alarmismos, adotar as medidas de prevenção mais adequadas que, numa primeira fase, consistem num conjunto de regras de higiene pessoal e de etiqueta respiratória.

## PARTE I

### ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O Plano de Contingência do CFS estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das ações ao nível interno e o processo de comunicação interna e externa, nomeadamente, com as entidades nacionais de saúde.

Sempre que necessário, a Direção procederá à revisão e atualização do Plano de Contingência, tendo em atenção as orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde.



## I. OBJETIVO

O presente Plano de Contingência tem como objetivo definir as principais medidas a adotar pelo Clube de Futebol de Sassoeiros no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, assim como os procedimentos a adotar perante um trabalhador, atleta ou utente com sintomas desta infeção, bem como prestadores de serviços no Clube, com vista a proteger a sua saúde e segurança e assegurar o funcionamento dos serviços.

Não se pretende com este documento contribuir para a criação de um ambiente de alarmismo generalizado, mas pelo contrário difundir a informação, organização e conhecimento de modo a que todas as pessoas estejam com os seus níveis de alerta “ativos” de modo a podermos todos dar a resposta que se pretende perante a situação em causa.

O Plano de Contingência é aprovado pela Direção e apresenta os seguintes objetivos:

- Preparar a resposta, mantendo os serviços essenciais em funcionamento
- Definir a estrutura de decisão, coordenação e monitorização
- Reduzir o risco de contaminação nos diversos locais
- Preparar a resposta nas diferentes fases do Plano com vista à diminuição das condições de propagação da infeção por Coronavírus (Covid-19)
- Definir procedimentos que permitam proteger a saúde de todos os trabalhadores, atletas, utentes e prestadores de serviços no Clube
- Garantir a correta e adequada informação a todos os trabalhadores do Clube
- Preparar o restabelecimento da situação e atividades normais tão rápido e seguro quanto possível
- Apresentar o Grupo Coordenador responsável pela execução e acompanhamento do Plano

## II. INFORMAÇÕES DE CARÁTER GERAL

### • O que é a infeção por Coronavírus (Covid-19)?

Os Coronavírus são uma família de vírus que podem causar doença no ser humano, semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

### • Como se transmite?

De acordo com a informação atualmente disponível, considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por contacto direto – disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros)
- Por contacto indireto – através do contacto das mãos com superfície ou objeto contaminado com o coronavírus e que, em seguida, contactam com as mucosas oral, nasal ou ocular



- **Quais os principais sintomas?**

Os sintomas são semelhantes aos de uma gripe, como por exemplo:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade respiratória
- Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e, até mesmo, levar à morte

### III. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

Para além da vacinação, as medidas gerais de higiene pessoais constituem as ações mais importantes para evitar a propagação da doença.

- **Procedimentos básicos para higienização das mãos:**

- Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos (mnemónica: cantar os parabéns)
- Utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas
- Lavar as mãos e desinfetá-las antes de colocar e após remover a máscara cirúrgica

- **Procedimentos de etiqueta respiratória:**

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos
- Tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel
- Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias

- **Materiais e equipamentos a utilizar:**

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em sítios estratégicos (zona de refeições, zonas de passagem, área de “isolamento”), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos
- Máscaras cirúrgicas para utilização da pessoa com sintomas (Caso Suspeito em sala de isolamento)
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, por quem presta assistência à pessoa com sintomas (Caso Suspeito e em sala de isolamento)
- Promover o arejamento das zonas fechadas, nomeadamente dos espaços de formação, gabinetes e secções, bar e casas de banho, mantendo as janelas abertas sempre que seja possível.



## PARTE II

### RESPONSABILIDADES

Compete:

- À Direção aprovar, ativar e desativar o Plano de Contingência e definir a composição e as atribuições do Grupo Coordenador
- Ao Grupo Coordenador, monitorizar a implementação do Plano e, após a crise, acompanhar a normalização da situação e elaborar um relatório sobre o impacto do COVID-19, com as ocorrências relevantes e propostas de melhoria

### GRUPO COORDENADOR

A evolução relativa ao COVID-19 requer especial atenção para implementar as medidas adequadas de prevenção, vigilância e controlo da situação, em sintonia com as orientações veiculadas pela DGS.

A ativação das diferentes fases do Plano de Contingência é determinada pela Presidente da Direção do Clube de Futebol de Sassoeiros ou na sua ausência, por um dos seus Diretores mediante parecer do Grupo Coordenador, que coordena as diferentes equipas dos diferentes níveis de intervenção, sendo constituído por:

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| ▪ Bar                 | <b>Grupo Coordenador</b> |
| ▪ Ginásio             | Deolinda Sousa           |
| ▪ Secção de Futsal    | Fernando Heitor          |
| ▪ Secção de Andebol   | João Barruncho           |
| ▪ Secção de Patinagem | Paula Santos             |
| ▪ Centro de Estudos   | Susana Macedo            |
| ▪ Colaboradores       | Alexandra Fonseca        |
| ▪ Gabinete Médico     | Alice Leitão             |
| ▪ Direção             | Ana Matos                |
|                       | Guttierre Almada         |

No âmbito do Plano de Contingência, todos os contactos para o Grupo Coordenador devem ser efetuados para [geral@cfsassoeiros.pt](mailto:geral@cfsassoeiros.pt)





## PARTE III

### PLANO DE CONTINGÊNCIA

O presente Plano de Contingência destina-se a todos os trabalhadores, atletas, utentes e prestadores de serviços no Clube de Futebol de Sassoeiros.

### FASES DO PLANO

#### 1.ª Fase

##### > Implementação

Depois de aprovado, o Plano mantém-se em execução permanente até que seja tomada a decisão da sua desativação.

Para que todos tomem conhecimento das diversas instruções, recomendações e orientações, a Direção:

- Atualiza o Plano de Contingência, adaptando as orientações emanadas interna ou externamente
  - Identifica as necessidades de meios para aplicação das medidas preventivas
  - Articula-se com a DGS, através dos seus comunicados e boletins informativos, para acompanhamento do evoluir da situação
  - Divulga o Plano a toda a estrutura do CFS
  - Identifica os grupos de risco de acordo com informação disponibilizada pela DGS
  - Proceda à difusão de informação que considere necessária no que concerne a medidas preventivas e de autoproteção
  - Face ao evoluir da situação, identifica atividades ou eventos a suspender temporária ou definitivamente de acordo com informação disponibilizada pela DGS
- > **Medidas preventivas especiais:**
- Deslocações de serviço ao estrangeiro, ou a zonas consideradas de risco, devem ser reduzidas às que forem consideradas essenciais;
  - Manutenção das medidas de limpeza e higienização nas instalações;



## CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

### 2.ª Fase

7/11

#### > Alerta

É imediatamente acionada após o **registo do primeiro caso**, pelo que o Grupo Coordenador:

- É responsável pelo registo de números de casos assinalados no CFS e articula-se com a DGS para acompanhamento da situação
- Garante a distribuição do equipamento que possibilite a realização de trabalho em regime de teletrabalho se necessário
- Acompanha a evolução da situação clínica dos trabalhadores infetados

#### > Medidas preventivas especiais a considerar:

- Redução do período de atendimento ao público
- Suspensão de eventos ou iniciativas públicas, a realizar em locais fechados
- Redução de reuniões internas ao mínimo, realizando-se unicamente as consideradas indispensáveis
- Redução de atividades de formação presencial, dando preferência a formações à distância
- Apreciação recorrente da suspensão do funcionamento do bar ou utilização de outros espaços comuns
- Reforço das medidas de limpeza nas instalações
- Cada trabalhador deve proceder à limpeza diária do telefone, secretária de trabalho, teclado e rato, nos termos recomendados pelas autoridades de saúde
- Após a deteção de um caso suspeito, devem ser realizados procedimentos de limpeza e desinfeção, em especial nas zonas onde se verifica o maior fluxo/concentração de pessoas e no local habitual de trabalho dessa pessoa.

### 3.ª Fase

#### > Recuperação

Caracteriza-se pelo termo do aparecimento de novos casos e pela recuperação das pessoas doentes, com o regresso gradual às atividades profissionais.

#### > Medidas a implementar:

- Regresso ao local de trabalho em articulação com as orientações da DGS
- Cada trabalhador deve proceder à limpeza diária do telefone, secretária de trabalho teclado e rato, nos termos recomendados pelas autoridades de saúde
- Reforço das medidas de limpeza nas instalações
- Reavalia-se os procedimentos implementados nas fases anteriores
- Elaboração do relatório final



## QUESTÕES BASILARES DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

### 1.ª – Quais os efeitos que a infeção por COVID-19 pode causar?

No caso de grande parte dos seus trabalhadores não ir trabalhar, devido a doença, suspensão de transportes públicos ou encerramento de escolas, importa definir:

- Que atividades são essenciais e as que se podem reduzir
- Quais os recursos necessários para manter os serviços em funcionamento
- Que trabalhadores desenvolvem atividades imprescindíveis para o funcionamento dos serviços.
- Quais os trabalhadores que, pelas suas atividades, têm maior risco de infeção
- Que atividades podem ser asseguradas por recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferência, e atendimento on-line dos utentes.
- Qual a necessidade de reforçar as infraestruturas tecnológicas

### 2.ª – Como fazer face a um possível caso de infeção por COVID- 19?

#### ➤ Estabelecer as áreas de “isolamento” e respetivos circuitos de acesso

- A colocação numa área de “isolamento” tem como principal objetivo evitar a propagação da doença no CFS e na comunidade.
- A área de “isolamento” (sala ou gabinete) tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com o doente com sintomas compatíveis com a definição de caso suspeito
- A área de “isolamento” deve privilegiar ventilação natural e possuir revestimentos lisos e laváveis. Esta área deverá estar equipada com:
  - Telefone
  - Cadeira ou marquesa
  - Kit com água e alguns alimentos não perecíveis
  - Solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área)
  - Toalhetes de papel
  - Máscara(s) cirúrgica(s)
  - Luvas descartáveis
  - Termómetro
  - Balde de lixo de pedal
  - Sacos de lixo
  - **Aventais de plástico + luvas descartáveis e máscara cirúrgica para o acompanhante**
- Na área de isolamento, ou na sua proximidade, deve existir uma instalação sanitária equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do doente/Caso Suspeito.

**No CFS, a área de “isolamento” será no gabinete adjacente ao Posto Médico**



## CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

74

### ➤ Estabelecer procedimentos específicos - Caso Suspeito de COVID-19

Estamos perante um caso suspeito se:

Critérios clínicos	E	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização		Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas <b>OU</b> Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19 <b>OU</b> Teste antigénico de despiste à COVID-19 não negativo realizado pelo Gabinete Médico do Clube

### ➤ Procedimentos Internos

Para garantir a saúde e bem-estar dos trabalhadores, atletas e utentes, bem como prestadores de serviços, é necessário estabelecer os seguintes procedimentos internos:

- Qualquer pessoa com sintomas ou quem a identifique informa, de imediato, um dos membros do Grupo Coordenador (preferencialmente por via telefónica) e a pessoa dirige-se para respetiva área de “isolamento”
- Comunicar aos familiares da pessoa com sintomas, recorrendo à lista de contactos do Caso Suspeito previamente elaborada
- A pessoa/Caso suspeito já na área de “isolamento”, contacta de imediato o SNS 24 (808 24 24 24), usando uma máscara cirúrgica, por si colocada devidamente na face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face
- Sempre que a máscara estiver húmida deve ser substituída, sendo que a sua utilização máxima deverá ser até 4h;
- O profissional de saúde do SNS 24 questiona a pessoa com sintomas e após avaliação, informa:
  - **Não se tratando de caso suspeito de COVID-19** - define os procedimentos adequados à situação clínica da pessoa
  - **Tratando-se de caso suspeito de COVID-19** - Da validação do SNS, pode resultar:
    - **Caso Suspeito Não Validado** - fica encerrado para COVID-19  
O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à sua situação clínica. Este informa o seu dirigente da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho
    - **Caso Suspeito Validado**, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos

Anexo: Fluxograma



### 3.ª - O que fazer numa situação de caso suspeito de infeção por COVID-19?

#### ➤ **Caso Suspeito Validado:**

- A pessoa deverá permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa INEM
- O acesso à área de “isolamento” é restrito aos trabalhadores designados para prestar assistência
- O interlocutor do Grupo Coordenador que deteta o caso colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos da pessoa Caso Suspeito Validado
- A Direção informa os restantes trabalhadores do CFS da existência de Caso Suspeito Validado ou a aguardar resultados de testes laboratoriais
- A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.
- A Autoridade de Saúde Local informa o CFS dos resultados dos testes laboratoriais e:
  - **Se o Caso não for confirmado** - fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais, incluindo de limpeza e desinfeção e desativadas as medidas do Plano de Contingência
  - **Se o Caso for confirmado** - a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde

Nesta situação de Caso confirmado o CFS deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas, dando especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho da pessoa confirmada
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico que, após ser fechado deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico

#### ➤ **“Contacto próximo”**

Considera-se “contacto próximo”, uma pessoa que apesar de não apresentar sintomas no momento, tenha estado em contacto com um caso confirmado de COVID-19, sendo que o tipo de exposição do “contacto próximo” é que determina o tipo de vigilância.

- O “contacto próximo” com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:
  - **“Alto risco de exposição”**
    - Quem esteve face-a-face com o Caso Confirmado a uma distância inferior a 1 metro, independentemente do tempo de exposição, ou a uma distância de 1 a 2 metros e durante 15 minutos ou mais (sequenciais ou cumulativos, ao longo de 24 horas)
    - Quem esteve com o Caso Confirmado em espaço fechado durante 15 minutos ou mais (sequenciais ou cumulativos, ao longo de 24 horas), incluindo viagem em veículo fechado
    - Quem, de forma direta e desprotegida, tenha prestado cuidados de saúde a casos confirmados ou tido contacto com produtos biológicos infetados (por exemplo, em locais de colheita).



## CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

FU

- **“Baixo risco de exposição”**
  - Quem esteve face-a-face com o Caso Confirmado a uma distância de 1 a 2 metros e durante menos de 15 minutos (sequenciais ou cumulativos, ao longo de 24 horas)
  - Quem esteve com o Caso Confirmado em espaço fechado durante menos de 15 minutos (sequenciais ou cumulativos, ao longo de 24 horas), incluindo viagem em veículo fechado
- A vigilância de contactos próximos deve ser efetuada da seguinte forma:
  - **“Alto risco de exposição”**
    - Estar em isolamento profilático, no domicílio ou noutro local definido a nível local, determinado pela autoridade de saúde, sendo emitida uma Declaração de Isolamento Profilático (DIP), cujo final corresponde ao 14.º dia após a data da última exposição de alto risco ao caso confirmado
    - Automonitorização diária dos sintomas compatíveis com a COVID-19, bem como medir e registar a temperatura corporal, duas vezes por dia
    - Estar contactável
  - **“Baixo risco de exposição”**
    - Automonitorização diária dos sintomas da COVID-19, durante 14 dias desde a data da sua última exposição, bem como medir e registar a temperatura corporal, duas vezes por dia
    - Evitar o contacto social, não frequentar locais com ajuntamentos de pessoas e cumprir as medidas de prevenção
    - Acompanhamento da situação pelo gabinete médico do CFS



### REGRAS GERAIS NA REALIZAÇÃO DE TREINOS E JOGOS/COMPETIÇÕES

#### Regras gerais:

- Será mantido registo, devidamente autorizado, de data de entrada e saída dos atletas e staff no Pavilhão do CFS;
- Serão cumpridas as recomendações das Orientações 36/2020, 30/2020 e 14 /2020 da Direção Geral de Saúde, nomeadamente garantindo a limpeza e desinfeção de todos os materiais e zonas de uso comum e dos balneários após a cada utilização;
- Será efetuado um controlo da temperatura corporal de todos os agentes envolvidos na atividade desportiva, usando um termómetro de infravermelhos, sendo vedado o acesso ao Pavilhão a todos os que registarem temperatura igual ou superior a 38°C.

#### Para os elementos da atividade desportiva:

- Devem ser portadores de máscara, sendo obrigatório o seu uso em todo o Pavilhão do CFS, com exceção dos atletas nos momentos de prática desportiva e de pausa no decorrer de treinos e competições;
- Devem lavar as mãos ou aplicar as soluções antissépticas à base de álcool, disponíveis nos dispensadores dispostos ao longo de todo o Pavilhão;
- Devem manter distanciamento físico mínimo de dois metros de outras pessoas, em contexto de não realização de exercício físico, incluindo nos momentos de pausa no decorrer de treinos e competições;
- Devem ter o seu bebedouro pessoal, que será intransmissível;
- Devem respeitar os circuitos definidos neste Plano, em anexo dedicado.

#### Para os colaboradores do CFS:

- Devem ser portadores de máscara, sendo obrigatório o seu uso em todo o Pavilhão do CFS;
- Devem manter distanciamento físico mínimo de dois metros de outras pessoas.



## CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

### DISPOSIÇÕES FINAIS

- O presente Plano de Contingência aplica-se, igualmente, a trabalhadores que pertencem a outros organismos/entidades, mas que exercem as suas funções em espaços partilhados dentro das instalações deste Clube
- A decisão de encerramento do Clube pode ser proposta pela respetiva Direção, após adequada avaliação epidemiológica do risco de transmissão da doença por parte das autoridades de saúde locais, com a verificação da existência de diagnósticos confirmados
- Quando os trabalhadores não possam comparecer ao trabalho por motivo de isolamento profilático e quando não seja possível assegurar o recurso a mecanismos alternativos de prestação de trabalho, nomeadamente o teletrabalho ou programas de formação à distância, as ausências ao serviço, independentemente da respetiva duração, têm os efeitos das faltas por motivo de isolamento profilático, previstas na alínea j) do n.º 2 do artigo 134.º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (LTFP), aprovada em anexo à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, na sua redação atual
- Todos os trabalhadores que não estejam doentes, não tenham familiares doentes e desconheçam que tenham estado em contacto com o vírus deverão apresentar-se ao serviço devendo, contudo, tomar precauções e adotar comportamentos recomendados em matéria de autoproteção
- Os trabalhadores que, por qualquer motivo se tenham deslocado ao estrangeiro deverão comunicar à secção onde exercem funções, com especial cuidado na prevenção do contágio nos 14 dias seguintes ao seu regresso
- No caso de se tratar de atletas deverão comunicar a deslocação ao estrangeiro, ou zonas consideradas de alto risco, ao Coordenador da secção

Pelo Clube de Futebol de Sassoeiros

  
CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS  
  
Vice-Presidente da Direção





**CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS**

*FL*

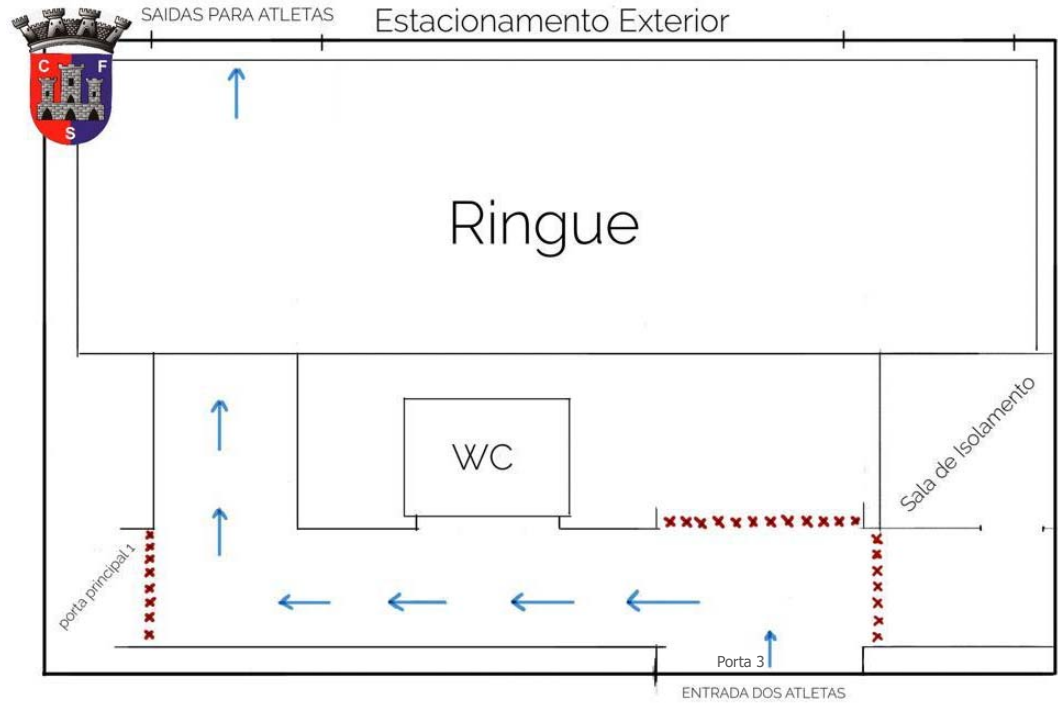
## Anexos



# CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

7/1

Circuito de treino - Ringue



Circuito de treino – Ginásio

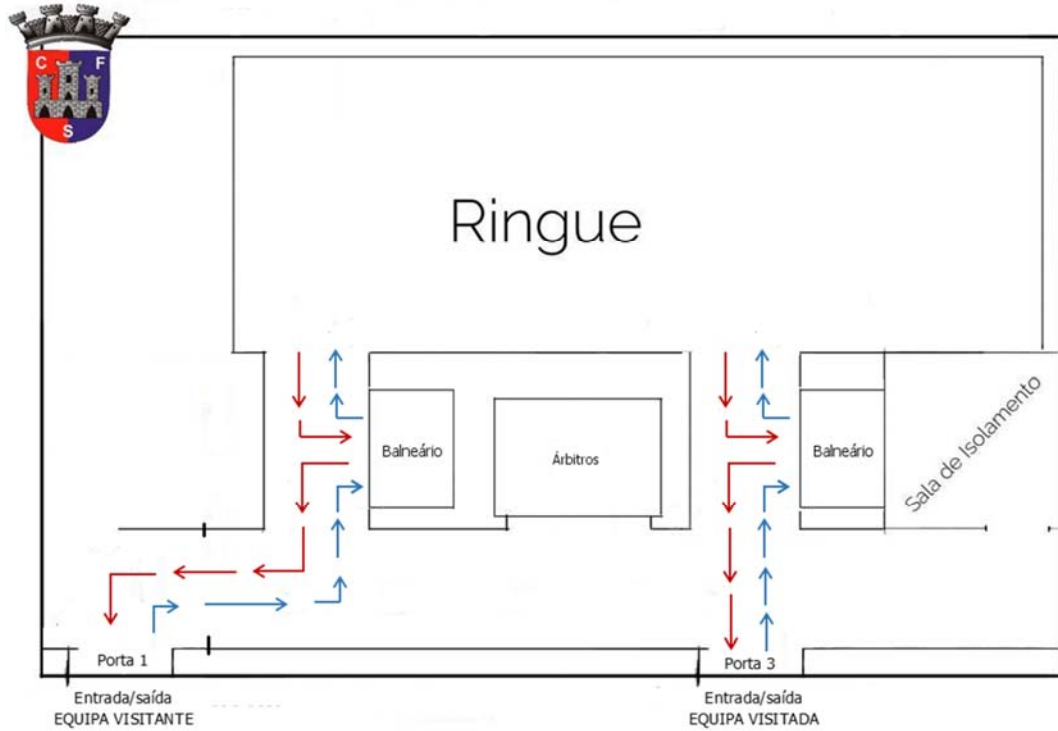




# CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

7/1

Circuito de jogos - Ringue





COVID-19

# MEDIDAS GERAIS

## HIGIENE DAS MÃOS



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

## ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.

## USO DE MÁSCARA



Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.

## SE TIVER SINTOMAS



Não vá trabalhar. Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola. Evite sair à rua se estiver doente.

## DISTANCIAMENTO FÍSICO



Mantenha a distância de 2 metros das outras pessoas.

## REDUÇÃO DE CONTACTOS



Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

## VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS



Mantenha os espaços bem arejados. Opte por ventilação natural.

## LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES



Limpe e desinfete as superfícies com frequência.

SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA



PERDA OU DIMINUIÇÃO DO OLFATO OU PALADAR

LIGUE SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODAGS





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.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



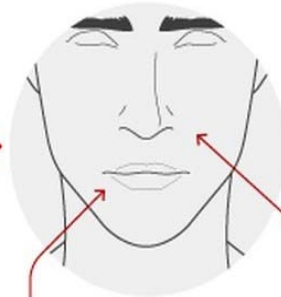


## A transmissão

### Contágio entre humanos:



Pelo ar, por meio de tosse e espirro



Gotículas de saliva

Catarro



Contato pessoal



Contato com objetos ou superfícies contaminadas



# CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

## Fluxograma de situação de pessoa com sintomas suspeitos ou com teste rápido (TRAg) não negativo à COVID-19 no CFS

7/1

