



PLANO DE CONTINGÊNCIA

PROGRAMA MUNICIPAL

“VERÃO ATIVO 2021”



Mourão - Patrimônio Vivo do Grande Lago



ÍNDICE

1.ENQUADRAMENTO	3
2.O QUE É O CORONA VÍRUS – COVID-19	3
3.TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO.....	3
4.PERÍODO DE INCUBAÇÃO.....	4
5.PRINCIPAIS SINTOMAS.....	4
6.PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	4
7.PLANO DE COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÕES.....	5
8.RESPONSÁVEIS E RESPONSABILIDADES.....	5
9.CONTACTOS.....	5
10.PROCEDIMENTOS PREVENTIVO	
▶ Regresso de deslocações ao estrangeiro.....	5
▶ Medidas de prevenção diária.....	6
- Deslocações.....	6
11.ATIVIDADES.....	6
▶ Lanche.....	6
▶ Casas de Banho.....	7
▶ Medidas gerais.....	7
12.MONITORIZAÇÃO DE EVENTUAIS CASOS SUSPEITOS.....	7
▶ Medidas de isolamento.....	7
13.DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO.....	7
14.PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO.....	8
15.PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS.....	8
▶ “Alto risco de exposição”.....	8
▶ Baixo risco de exposição” (casual).....	8
16.AVALIAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	8
17.RECOMENDAÇÃO FINAL.....	9



PLANO DE CONTINGÊNCIA

“VERÃO ATIVO 2021”

1.ENQUADRAMENTO

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinam, a todos os serviços ou estabelecimentos, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais. A Direção-Geral de Saúde (DGS) emitiu um conjunto de informações e orientações, das quais se destacam a INFORMAÇÃO 005/2020, de 27/02/2020 e a ORIENTAÇÃO 006/2020, de 26/02/2020, que são atualizadas pela DGS de acordo com a evolução da situação.

Este documento, designado por Plano de Contingência, define um conjunto de orientações que permite a preparação e adequação da resposta, centrando-se nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde das crianças/jovens, técnicos/as e auxiliares, assegurando tanto quanto possível a continuidade das atividades.

A aplicação das medidas previstas no plano de contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

2.O QUE É O CORONA VÍRUS – COVID-19

Os Coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

3.TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da 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 e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).



4.PERÍODO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado. As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

5.PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar (dificuldade respiratória)
- Cansaço
- Perda de olfato e/ou paladar

6.PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Plano de Contingência tem como objetivo responder a duas questões:

1. O que se deve preparar para fazer face a um possível caso de infeção?
3. O que fazer numa situação em que existe uma criança/jovem, técnicos/as ou auxiliares suspeitos de infeção?

A estruturação do nível de resposta de ação é definida atendendo ao atual conhecimento da propagação da doença e desencadeia-se a três níveis, a saber:

- Divulgação massiva de informação;
- Procedimentos Preventivos (recomendações sobre cuidados de higiene e precauções de contágio);
- Monitorização de eventuais casos suspeitos.



7. PLANO DE COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÕES

Estão identificadas as áreas de isolamento para cada espaço a utilizar durante as atividades do Programa Municipal “Verão Ativo 2021”, conforme definido nos termos do ponto 5.2.1 da Orientação nº 6/2020 emitida DGS, no dia 26/02/2020,

8. RESPONSÁVEIS E RESPONSABILIDADES

Ana Dias – Técnica do Serviço de Educação

Paulo Leitão – Técnico do Serviço de Desporto

9. CONTACTOS

- SNS Saúde 24 - 808 24 24 24 (número a ligar prioritariamente para os casos suspeitos)
- Câmara Municipal de Mourão – 266 560 010
- Coordenadora das Atividades “Verão Ativo 2021” – 965 747 283
- Proteção Civil Municipal – 967 296 201
- Bombeiros Voluntários de Mourão – 266 586 220
- GNR – 266 586 122

10. PROCEDIMENTOS PREVENTIVO

► Regresso de deslocações ao estrangeiro

Não tendo sido decretada pela DGS, até ao presente momento, qualquer restrição a deslocações ao estrangeiro, recomenda-se a devida ponderação relativamente à conveniência dessas deslocações, principalmente para países ou zonas em que a propagação do vírus se mostra mais ativa, identificados pelas Autoridades de Saúde.

Os/As Monitores/as, crianças/jovens e demais acompanhantes que tenham regressado ou que tenham estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificados pela DGS, devem, nos 14 dias subsequentes, monitorizar o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estar atentos a tosse ou a dificuldades respiratórias. Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico. Recomenda-se nestes casos, o uso de máscara cirúrgica sempre que tenham necessidade de entrar nas instalações nos locais onde decorrem as atividades do “Verão Ativo 2021”.



Quaisquer alterações ao estado de saúde devem ser comunicadas de imediato à linha SNS 24 (808 24 24 24) que analisará o risco em concreto e dará as devidas recomendações/ orientações.

► **Medidas de prevenção diária:**

● **Deslocações:**

- Seguindo as orientações da DGS e legislação em vigor, as deslocações devem estar asseguradas preferencialmente por transporte individual das crianças/jovens pelos encarregados/as de educação ou pessoa por eles designada, para o local onde se inicia o “Verão Ativo 2021”;
- No caso de as deslocações terem que ser feitas num transporte coletivo (autocarro ou carrinha), serão seguidas as orientações indicadas para esses transportes (Decreto-Lei n.º 20/2020, de 1 de maio e n.º 22/2020 de 16 de maio)
- Nos transportes coletivos (autocarro ou carrinha), as crianças/jovens dos 10 aos 14 anos, têm que utilizar máscara.

11. ATIVIDADES

- As atividades serão realizadas em espaços ao ar livre;
- Serão seguidos os planos de contingência de cada local da atividade, Praia Fluvial de Mourão e Piscinas Municipais Descobertas;
- Será assegurado que, sempre que possível, as crianças/jovens não partilhem objetos ou que os mesmos são devidamente desinfetados entre utilizações;

► **Lanche:**

- Cada criança/jovem terá que levar o seu lanche;
- Será reforçada a desinfeção das mãos antes e após o lanche;
- Deverá ser evitada a partilha de alimentos e objetos;
- Todos os/as técnicos/as e auxiliares que façam o apoio nos lanches devem usar máscara de forma adequada.



► Casas de Banho:

- As instalações sanitárias, tanto na Praia Fluvial como nas Piscinas Municipais, têm garantidas as condições necessárias para a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos com água e sabão;
- Serão disponibilizados dispensadores de gel de mãos;
- As instalações sanitárias serão desinfetadas no final de cada utilização;
- Após o uso da casa de banho será reforçada a lavagem das mãos;
- Nas Piscinas, os balneários e chuveiros, não poderão ser utilizados.

► Medidas gerais:

- 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.
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos.

12. MONITORIZAÇÃO DE EVENTUAIS CASOS SUSPEITOS

● Medidas de isolamento

- As áreas de isolamento, serão as indicadas nos Planos de Contingência dos espaços onde se desenvolvam as atividades (Piscinas Municipais Descobertas e Praia Fluvial de Mourão).

13. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.

14.PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa os/as responsáveis do Programa Municipal “Verão Ativo 2021” (preferencialmente por via telefónica) e, dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência. Nas situações necessárias (p. ex. crianças pouco autónomas), o/a monitor/monitora que deteta a situação acompanha a criança/jovem até à área de “isolamento”. Quem acompanha e presta assistência à criança/jovem deve colocar, antes de iniciar a assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis (disponíveis nas malas de primeiros socorros), para cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção. O caso suspeito também deve usar máscara cirúrgica, se a sua condição o permitir, devendo ficar ajustada ao rosto. Já na área de “isolamento” contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24).

15.PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” quem não apresentar sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- **“Alto risco de exposição”:**

- Quem partilhou os mesmos espaços (zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- Quem partilhou com o caso confirmado toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

- **Baixo risco de exposição” (casual):**

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/ secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos). Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

16.AVALIAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Plano de Contingência será reavaliado e atualizado sempre que necessário, em articulação com as entidades competentes, e de acordo com novas orientações emanadas pela DGS.



A comunicação dessas alterações será feita através de email e da página eletrónica da CMM.

17.RECOMENDAÇÃO FINAL

Recomenda-se a leitura atenta das Orientações, Informações e Notas da DGS, a consulta regular da página da DGS (<https://www.dgs.pt/>) que vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.



ANEXO

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



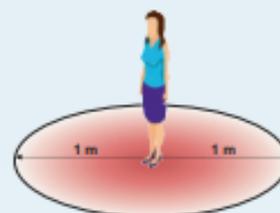
Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

When coughing or sneezing
cover your mouth and nose
with your forearm or with
tissue paper that should
be placed immediately in
the trash



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



Se regressou de uma área
afetada, evite contacto
próximo com outras pessoas

If you returned from an
affected area, avoid contact
close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

808 24 24 24

