



LISBOA
GINÁSIO
CLUBE

**PLANO DE CONTINGÊNCIA
COVID-19**



Conteúdo

1. ENQUADRAMENTO	3
2. ÂMBITO	3
3. RESPONSÁVEIS PELO PLANO DE CONTINGÊNCIA	3
4. MATERIAIS NECESSÁRIOS	4
5. CASO SUSPEITO	4
6. PROCEDIMENTOS	5
6.1 Estabelecer uma área de “isolamento”	5
6.2 Funcionário/colaborador/atleta Suspeito	6
6.3 Funcionário/colaborador/atleta Suspeito Validado	6
7. MEDIDAS A APLICAR / APLICADAS	7
7.1 Higienização das mãos	7
7.2 Etiqueta respiratória	8
7.3 Distanciamento social	8
7.4 Higienização e desinfecção de superfícies	9
7.5 Auto monitorização de sintomas	10
7.6 Proteção individual	10
7.7 Informação	11
8. CONTATOS DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE	11
Diligências a realizar na presença de funcionário/colaborador/atleta suspeito por SARS-CoV-2 no clube	12
9. ATIVIDADES NO CLUBE	12
10. INFORMAR E FORMAR OS FUNCIONÁRIOS/COLABORADORES/ATLETAS	12
ANEXO I	13
Fluxograma de Situação de Funcionário/colaborador/atleta com Sintomas de COVID-19	13
ANEXO II	14
Cartaz informativo – Recomendações Gerais	14
ANEXO III	15
Cartaz Informativo – Informação às crianças	15
ANEXO IV	16
Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos com água e sabão	16
ANEXO V	17
Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos	17
ANEXO VI	18
Cartaz Informativo – Colocação e remoção de máscara	18



1. ENQUADRAMENTO

A Organização Mundial de Saúde e a Direção Geral de Saúde têm alertado a comunidade, bem como as empresas para as salvaguardas que devem ter, assim como as consequências relativas ao novo Coronavírus (COVID-19), tendo a DGS recomendado a adoção de um Plano de Contingência.

O Plano de Contingência é um documento preventivo, preditivo e reativo, o qual apresenta uma estrutura estratégica e operativa com o objetivo de ajudar a controlar uma situação de emergência e a minimizar as suas consequências negativas. É um documento que apresenta um conjunto de procedimentos alternativos ao funcionamento normal de uma organização, sempre que alguma das suas funções usuais se vê prejudicada por uma contingência interna ou externa.

Face ao atual panorama e provável quadro de continuidade de disseminação do vírus, a resposta a esta ameaça passou pela elaboração de um Plano de Contingência específico do LISBOA GINÁSIO CLUBE.

2. ÂMBITO

O presente Plano de Contingência mais não é do que o documento que compila o conjunto de etapas que o LISBOA GINÁSIO CLUBE vai adotar; define as responsabilidades aquando de uma emergência, tendo em consideração a possibilidade de ter o efetivo de funcionários/colaboradores/atletas reduzidos por infeção pelo vírus ou por restrições sanitárias locais.

O presente Plano de Contingência pode ser alvo de atualização, de acordo com novas orientações/informações/comunicações emanadas pela Direção Geral de Saúde.

O Plano de Contingência do LISBOA GINÁSIO CLUBE apresenta um conjunto de procedimentos tendentes ao bom funcionamento do clube, salvaguardando as comunicações necessárias a realizar interna e/ou externamente, nomeadamente associados/utentes e entidades nacionais de saúde.

3. RESPONSÁVEIS PELO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Identificação dos Responsáveis “COVID-19” pelo Plano de Contingência:

Nome	Função	Contactos
Ramiro Fernandes	Coordenador Geral	968 770 739
Jorge Barbosa	Chefe dos Serviços Administrativos	939 419 588
Pedro Almeida	Coordenador “Projeto Escolas”	916 313 223
Marina Duarte	Diretora Técnica	932 300 579



4. MATERIAIS NECESSÁRIOS

O Plano de Contingência deve assegurar a aquisição e disponibilidade de:

- Tapete desinfetante de 60cm*115cm, para colocar à entrada do clube.
- Termómetro de infravermelhos, para medição da temperatura de todas as pessoas que pretendam entrar nas instalações.
- Solução antisséptica de base alcoólica e respetivos dispensadores, colocada na receção do clube e à porta dos ginásios/pavilhões a serem utilizados;
- Informação sobre a correta higienização das mãos, nos locais referidos anteriormente e ainda em todas as instalações sanitárias;
- Máscaras cirúrgicas para utilização dos funcionários/colaboradores;
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar enquanto medida de precaução, pelos funcionários/colaboradores/atletas que prestam assistência a um caso suspeito;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micron), junto dos locais onde há utilização de papel de secagem de mãos;
- Equipamentos de limpeza de uso único que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (exemplo: baldes e cabos);
- Detergente desengordurante e desinfetantes para higienização e limpeza dos revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como objetos e superfícies que são mais manuseadas (exemplo: corrimões, maçanetas de portas, botões de elevador, impressora, interruptores, teclados, “rato” de computador, etc.).

5. CASO SUSPEITO

De acordo com o Centro Europeu de Controlo de Doenças Transmissíveis considera-se caso suspeito:

- Indivíduos que tenham infeção respiratória aguda com febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Indivíduos que viajaram nos últimos 14 dias, antes do início dos sintomas, para áreas de transmissão ativa;
- Indivíduos que tenham tido contato com caso confirmado ou suspeito de COVID-19 nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- Profissionais de saúde ou indivíduo que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados os doentes com COVID-19.

A transmissão é feita de pessoa para pessoa e ocorre quando a pessoa sadia está próxima da pessoa infetada, através de:



- Gotículas de saliva da pessoa infetada, produzidas pela tosse, espirro ou fala, que podem infetar o indivíduo saudável, através da boca, nariz ou olhos;
- Contato com as mãos com uma superfície ou objeto contaminado pelo vírus e em seguida o contato com as mucosas oral, nasal e olhos.

Todos os funcionários/colaboradores/atletas devem reportar à sua chefia direta / professor(a) titular uma situação de doença enquadrada como caso suspeito de Covic-19.

Sempre que for reportada uma situação do funcionário/colaborador/atleta com sintomas, o funcionário/professor(a) titular informa, de imediato, o Grupo “COVID-19” pelo Plano de Contingência.

Nas situações em que o funcionário/colaborador/atleta com sintomas necessitar de acompanhante (exemplo: dificuldade de locomoção), deverá ser acompanhado por um dos elementos do Grupo de Trabalho.

Pessoa a acompanhar
Ramiro Fernandes
Jorge Barbosa
Pedro Almeida
Marina Duarte
Professores titulares

A globalidade do Plano de Contingência foi dada a conhecer à totalidade dos funcionários/colaboradores/atletas do LISBOA GINÁSIO CLUBE, nomeadamente no que respeita a comportamentos preventivos e à identificação de casos suspeitos.

6. PROCEDIMENTOS

6.1 Estabelecer uma área de “isolamento”

O LISBOA GINÁSIO CLUBE, estabeleceu uma área de isolamento, **Estúdio 5**, piso 5, para colocação de funcionário/colaborador/atleta com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito; com o objetivo de impedir que outros funcionários/colaboradores/atletas possam ser expostos e infetados, no sentido de não se verificar uma propagação da doença no clube e na comunidade.

Definição das áreas de “isolamento” do Lisboa Ginásio Clube

Identificação do Local	Localização
Estúdio 5 (piso 5)	Piso 5 extensão telefónica (4004)

As áreas de isolamento acima definidas respeitam as regras consagradas pela Orientação 006/2020 da DGS, nomeadamente equipada com:



• Água • Bolachas ou snacks • Termómetro • Lenços de papel (em pacotes) • Luvas descartáveis • Máscaras descartáveis • Desinfetante (álcool a > 70%) • 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

Todo e qualquer funcionário/colaborador/atleta confirmado com infeção por COVID-19 ficará privado de frequentar o LISBOA GINÁSIO CLUBE até que apresente um atestado médico em como se encontra em condições de regressar ao LGC.

6.2 Funcionário/colaborador/atleta Suspeito

Informar a chefia direta e dirigir-se para o local de isolamento definido (Piso 5), colocar máscara comunitária.

A chefia deve informar a Coordenação responsável pelo Plano de Contingência.

Caso seja necessário acompanhar o funcionário/colaborador/atleta com sintomas (dificuldade de locomoção, por exemplo) até à zona de isolamento, o acompanhante deverá usar máscara comunitária e luvas descartáveis (colocá-las antes de prestar assistência), para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o referido funcionário/colaborador/atleta, devendo garantir a distância de segurança (superior a 1 metro).

O funcionário/colaborador/atleta (caso suspeito de COVID-9), já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (**808 24 24 24**), de modo a receber indicações sobre o seu caso.

O funcionário/colaborador/atleta deve usar máscara, devendo ser o próprio a colocar a máscara. Sempre que a máscara se encontrar húmida deve ser substituída por outra.

6.3 Funcionário/colaborador/atleta Suspeito Validado

O funcionário/colaborador/atleta deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara comunitária, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais.

O acesso dos outros funcionários/colaboradores/atletas à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos funcionários/colaboradores/atletas designados para assistência). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações do LISBOA GINÁSIO CLUBE.

O Grupo “COVID-19” pelo Plano de Contingência colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (caso suspeito validado).



O LGC informará os restantes funcionários/colaboradores/atletas da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

Na situação de Caso confirmado o LISBOA GINÁSIO CLUBE 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. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a empresa de Saúde no Trabalho (Médico do Trabalho), comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no clube, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

7. MEDIDAS A APLICAR / APLICADAS

Para fazer face à situação atual o LGC implementou um conjunto de medidas que passamos a explicar:

MEDIDA 1

7.1 Higienização das mãos

- TODOS os funcionários/colaboradores foram informados quanto às principais etapas da lavagem das mãos, incentivando-os para uma correta, completa e regular lavagem.
- Existem locais adequados para a lavagem das mãos no clube. Nestes locais existem os meios para lavagem e secagem das mãos (doseador de sabão e toalhetes de papel).
- Foram colocados dispensadores com Solução Antisséptica de Base Alcoólica (SABA) em locais estratégicos no clube. Certificar-nos-emos de que estes dispensadores são recarregados regularmente e têm a necessária manutenção.
- Os funcionários/colaboradores foram informados quanto aos momentos em que é indispensável higienizar as mãos (ex. antes e após remover a máscara; após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente; após o contacto com objetos dos utentes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros; após um contacto com secreções respiratórias; antes e após comer; etc.).
- Foram colocados posters informativos que promovam a higienização das mãos (através da lavagem ou pela utilização de SABA) pelos funcionários/colaboradores e restantes utentes.



- Incrementámos procedimentos de higienização das mãos junto de pessoas externas ao clube (ex. utentes/público e fornecedores) que utilizam/visitam o clube. Na boa prática, estes procedimentos de higienização das mãos deverão ser realizados pelas pessoas externas antes de se iniciar um atendimento, reunião, evento, auditoria, visita, vistoria ou outra situação similar.
- **Qualquer pessoa que entre nas nossas instalações deverá higienizar as mãos com a solução recomendada para o efeito.**
- As medidas são divulgadas de um modo continuado, através de comunicação a transmitir em reuniões, ações de sensibilização, entre outras para promover a higienização das mãos.

MEDIDA 2

7.2 Etiqueta respiratória

- Incentivaremos TODOS os funcionários/colaboradores a adotarem procedimentos de etiqueta respiratória relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar.
- Serão disponibilizados lenços de papel nos locais de trabalho, devendo estes estar devidamente acondicionados em embalagens fechadas que possam ser descartadas higienicamente.
- Estabelecemos a utilização de máscaras sempre, no interior do clube.
- Combinaremos as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, ações de sensibilização, entre outras que promovam a etiqueta respiratória.

MEDIDA 3

7.3 Distanciamento social

- Adotámos o regime de teletrabalho, sempre que possível.
- Reorganizámos os locais de trabalho, assim como os fluxos (entrada e saída) destes locais, visando assegurar o distanciamento social entre funcionários/colaboradores/utentes e o cumprimento das distâncias de segurança.
- Minimizámos o contacto direto entre funcionários/colaboradores/utentes.
- Utilizaremos sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança.
- Instituímos procedimentos de conduta social junto dos funcionários/colaboradores, quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os funcionários/colaboradores e entre estes e os utentes/público e fornecedores (ex. apertos de mão, abraços).
- Restabelecemos regras de utilização de espaços comuns (auditório, sala dos funcionários, etc.) e de infraestruturas (ex. elevador), de acordo com as normas emanadas pelas autoridades.
- O elevador só poderá ser utilizado por pessoas de mobilidade reduzida ou com mais de 65 anos, e no máximo de duas pessoas de cada vez.
- Privilegiaremos reuniões e trabalhos de grupo não presenciais. Quando a presença física for imprescindível iremos reduzir ao mínimo indispensável o número de pessoas em cada reunião, utilizaremos as salas de maior dimensão e que possuam ventilação natural e instituir uma distância de segurança (+/- 2 m) entre as cadeiras.
- Estão proibidas confraternizações sociais (ex. convívios, eventos sociais e desportivos) que suscitem aglomerados de pessoas no clube. Serão instituídos horários de utilização de determinados espaços/áreas (ex. refeitório, salas).



• Tomamos medidas relativas aos funcionários/colaboradores que no desempenho da sua atividade profissional não possam cumprir uma distância de segurança relativamente a outros funcionários/colaboradores ou a utentes/clientes/público, mediante o recurso de medidas como:

- ✓ redução da ocupação/lotação máxima dos espaços de trabalho;
- ✓ utilização de barreiras físicas (acrílico) entre funcionário/colaborador e utente/associado/público;
- ✓ ventilação reforçada da área de trabalho, incluindo pela abertura das portas;
- ✓ gestão e monitorização equilibrada do acesso de utentes/clientes/público ao interior do clube;
- ✓ limitação do tempo presencial (permanência) de utentes/clientes/público no clube ao máximo entre 1 a 3 horas conforme a área de actividade seja fitness ou treino de alto rendimento.
- ✓ restrição do acesso de utentes/clientes/público a áreas do clube;
- ✓ implementação de circuitos/fluxos específicos de atendimento aos utentes/clientes/público;
- ✓ obrigatoriedade do uso de máscaras no interior do clube.

MEDIDA 4

7.4 Higienização e desinfeção de superfícies

- Colocação de um tapete desinfetante à entrada do clube de modo a desinfetar o calçado de todos os possíveis utilizadores das instalações, seguido de um outro seco para reter o desinfetante.
- Superfícies, incluindo mobiliário (ex. secretárias) e de revestimentos (ex: pavimento do chão), devem ser desinfetadas com produtos adequados (ex: Crosan - à base de lixívia, Ecomix - para os materiais portáteis). Nas situações em que se utilizar lixívia, deve-se lavar primeiro a superfície com água quente e detergente, aplicar de seguida a lixívia (diluída em água), deixar atuar a lixívia durante 10 minutos e depois enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
- Mobiliário e equipamentos não tolerantes à lixívia (ex. telefones) deverão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhete humedecidos em desinfetante ou em álcool.
- Instalações sanitárias serão desinfetadas com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação, pelo menos três vezes por dia (de acordo com o plano atualmente existente para a abertura da restauração).
- O plano de higienização e desinfeção das instalações foi revisto de forma a intensificar as rotinas e protocolos a todos os níveis (revestimentos, equipamentos, utensílios e outras superfícies) e para as várias zonas do clube, sobretudo para aquelas em que existe maior risco de transmissão.
- Foram incluídos planos de higienização e desinfeção para as novas exigências de prevenção (ex. desinfeção de superfícies após reunião, após a utilização de ferramentas, equipamentos, ou máquinas de musculação, após o atendimento a utente/cliente/público e respetivas barreiras físicas, etc.).
- A desinfeção é feita diariamente, ou entre cada utilização (esta quando aplicável), ou outra periodicidade, de acordo com as necessidades existentes. Asseguraremos a desinfeção periódica, ao longo do tempo de trabalho, de objetos ou superfícies que tenham um contacto frequente (ex.



telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.), mesmo que haja necessidade de interromper o trabalho para a sua realização.

- Foram adquiridos produtos e equipamentos necessários, nomeadamente um difusor SCT_Sprayer 18L, de acordo com a revisão do plano de higienização e desinfecção do clube. Não será nunca utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis e/ou de projecção de poeiras com partículas.
- Utilizaremos produtos devidamente rotulados, nas doses corretas e de acordo com as recomendações do fabricante, que sejam eficazes no combate à propagação do COVID-19.
- Forneceremos aos funcionários/colaboradores materiais (ex. toalhetes desinfetantes) ou produtos que permitam a desinfecção das superfícies (ex. mesa, computador, etc.) sempre que necessário.
- Monitorizaremos frequentemente e manteremos um registo da higienização e desinfecção das várias áreas do clube.
- Asseguraremos que os funcionários/colaboradores, que procedem às atividades de higienização e desinfecção, serão instituídas, nos seus procedimentos, as necessárias medidas que evitam o risco de transmissão da COVID-19 (ex. panos específicos para cada área de risco/tipo de superfície).

MEDIDA 5

7.5 Auto monitorização de sintomas

- Os funcionários/colaboradores que tenham ou venham a ter sintomas da COVID-19 devem ficar no domicílio e a contactarem o SNS24 (808 24 24 24), comunicando esta situação ao clube.
- Sensibilizaremos TODOS os funcionários/colaboradores para, diariamente, procederem à auto medição da temperatura corporal e confirmarem a ausência de tosse persistente ou de dificuldade respiratória, antes de iniciarem o trabalho.
- Adquirimos termómetro por infravermelhos, de forma a evitar o contacto cutâneo.
- TODOS os funcionários/colaboradores que se desenvolverem um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) ou dispneia / dificuldade respiratória, este é um Caso Suspeito de COVID-19, pelo que se devem dirigir para a “área de isolamento” do clube e contactar o SNS24 (808 24 24 24).
- TODOS os funcionários/colaboradores assistirão a sessões de informação presencial, no sentido de saberem agir numa situação de Caso Suspeito a COVID-19 reforçando esta informação sempre que necessário.
- Afixámos posters informativos alertando para o contacto do SNS24 (808 24 24 24) e para os sintomas da COVID-19.
- Alertámos os funcionários/colaboradores que tomam paracetamol, ibuprofeno ou aspirina que estes e outros medicamentos podem mascarar sintomas da infeção, pelo que deverão ter especial atenção ao seu estado de saúde.

MEDIDA 6

7.6 Proteção individual

No âmbito da COVID-19 salienta-se que:

- A proteção dos funcionários/colaboradores face à epidemia da COVID-19, na sequência da avaliação de riscos, é efetuada pelos Serviços de Coordenação do clube.



- Informámos e sensibilizar os funcionários/colaboradores quanto à colocação, utilização, remoção e manutenção das respetivas, luvas, máscaras e viseiras.
- Iremos informar e sensibilizar os funcionários quanto ao manuseamento dos sacos de plástico com detritos inorgânicos (papeis dos sanitários, luvas, máscaras).

MEDIDA 7

7.7 Informação

- Informaremos periodicamente os funcionários/colaboradores sobre a epidemia da COVID-19 e seu impacto no clube, salientando as alterações de funcionamento que serão concretizadas em termos de gestão, processos, procedimentos, recursos, comunicação, entre outros aspetos.
- TODOS os funcionários/colaboradores têm conhecimento das medidas de prevenção que o clube está a implementar/implementou no âmbito da COVID-19. Deverão ser transmitidas as principais medidas coletivas, de âmbito organizacional e de funcionamento do clube, assim como as medidas individuais.
- Informaremos e formaremos os funcionários/colaboradores no âmbito da COVID-19 enquanto fator de risco para a saúde e segurança do trabalho. Este fator deve ser enquadrado no âmbito da prevenção global de riscos profissionais visando o incremento da cultura de saúde e segurança do trabalho e da promoção da saúde dos funcionários/colaboradores.
- Iremos esclarecer as dúvidas e preocupações dos funcionários/colaboradores no âmbito da COVID-19, por meios de comunicação do clube.
- Realizaremos ações de informação, sobretudo quanto aos seguintes aspetos: a) COVID-19 enquanto fator de risco para a SST, sintomatologia e forma de transmissão; b) Medidas de prevenção; c) Procedimentos a adotar perante um Caso Suspeito de COVID-19 e com quem deve articular; d) Materiais de apoio que podem ser consultados, nomeadamente os disponibilizados pela DGS.
- Utilizaremos as normais metodologias de informação e de comunicação online (ex. comunicações eletrónicas e videoconferências) para difundir informação de saúde e segurança do trabalho e partilhar instrumentos de apoio no âmbito da COVID-19.
- Estamos em permanente consulta das normas emanadas pelos órgãos oficiais nacionais, para evitar informações falsas e alarmistas sobre a COVID-19, que podem espalhar receios infundados e comportamentos de pânico entre a população, com especial atenção à informação epidemiológica sobre a COVID-19 região de Lisboa e respetivo risco comunicado pelas Autoridades de Saúde.
- Iremos combinar as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, intranet, ações de sensibilização, entre outras que esclareçam o funcionário/colaboradores da importância da auto monitorização de sintomas, para o próprio, para o clube e colegas, assim como para a sua família.

8. CONTATOS DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

O LISBOA GINÁSIO CLUBE tem disponível nos serviços administrativos, os contactos do Grupo de Responsáveis do Grupo COVID 19, da empresa responsável pela Saúde no Trabalho (Medicis Forma - Isabel Vital: 213 838 572), SNS 24 (808 24 24 24), Direção Geral de Saúde, entre outros Organismos de Saúde.



Hospital Dona Estefânia - 760 450 265 / 213 126 600
Rua Jacinta Marto, 8
1169-045, Lisboa

Hospital S. José - 219 841 000
Rua José António Serrano, 1150-199, Lisboa

Hospital Curry Cabral – 217 924 200
R. Beneficência 8, 1050-099 Lisboa

Diligências a realizar na presença de funcionário/colaborador/atleta suspeito por SARS-CoV-2 no clube

- Acionar o Plano de Contingência do LISBOA GINÁSIO CLUBE para COVID-19;
- Confirmar a efetiva implementação dos procedimentos 2, 3, 4, 5 e 6.

9. ATIVIDADES NO CLUBE

O LISBOA GINÁSIO CLUBE reiniciará a sua atividade de acordo com as diretrizes emanadas pelas entidades oficiais, nomeadamente: Ministério da Saúde, Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto, Instituto Português do Desporto e da Juventude e recomendações das federações desportivas nacionais.

O reinício da sua atividade acontecerá em três fases distintas:

- Fase 1: Regresso aos treinos (apenas a atletas com estatuto de alto rendimento).
- Fase 2: Início da atividade desportiva (abertura do clube aos associados, de acordo com as normas a publicar pelo Governo).
- Fase 3: Regresso à normalidade possível.

10. INFORMAR E FORMAR OS FUNCIONÁRIOS/COLABORADORES/ATLETAS

Destinatários da comunicação:

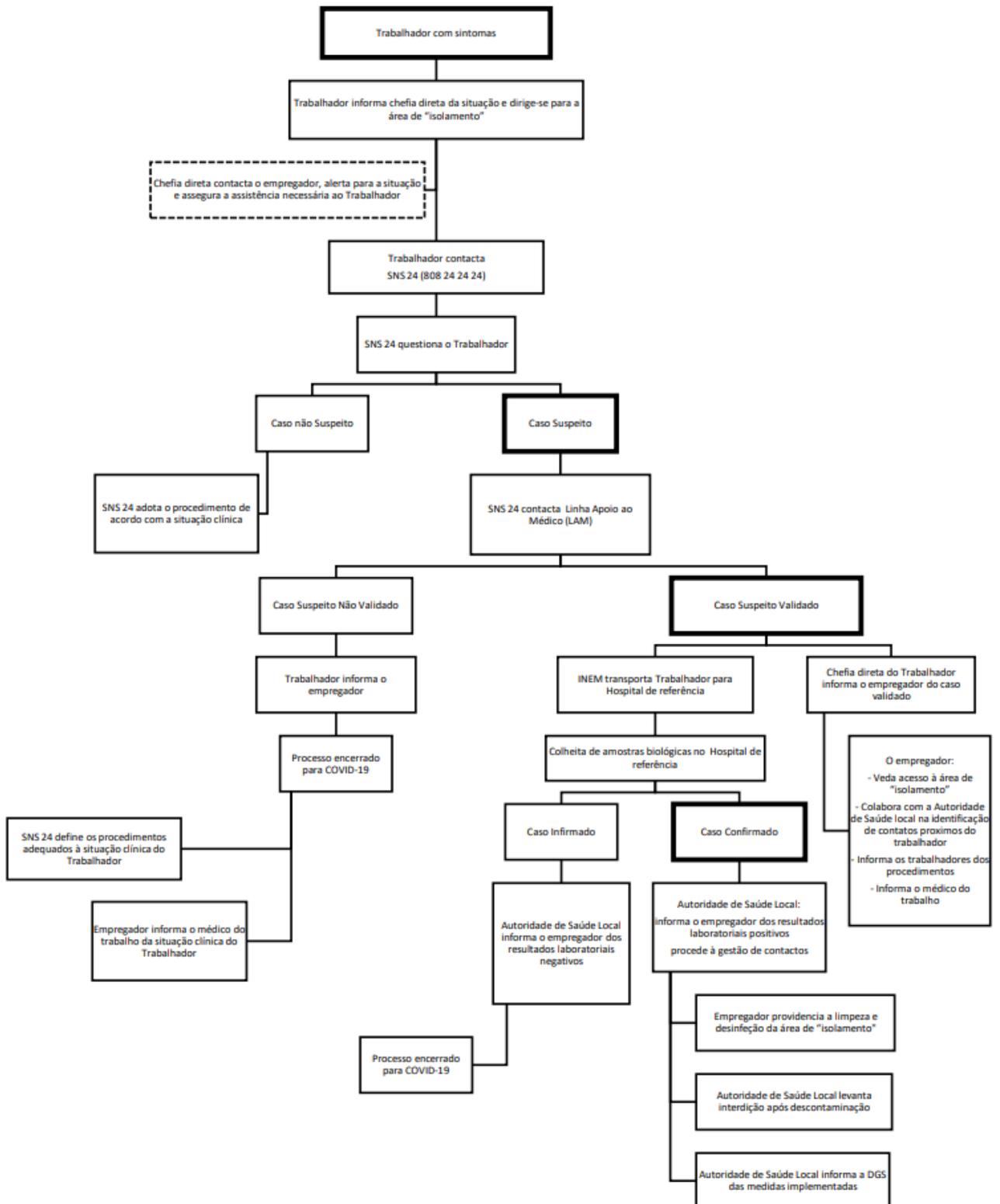
Funcionários/colaboradores/atletas

- Divulgação das orientações/informações/comunicações emanadas pelos Organismos Oficiais, nomeadamente Direção Geral de Saúde, e pelo Prestador de Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho.
- Divulgação de orientações e prospetos informativos elaborados internamente.
- Divulgação do Plano de Contingência do LISBOA GINÁSIO CLUBE.
- Disponibilidade de esclarecer os funcionários/colaboradores/atletas, mediante informação precisa e clara, sobre COVID-19, de forma a evitar o medo, a ansiedade; bem como a estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.
- Dar conhecimento de situações de Casos suspeitos e/ou Casos suspeitos validados.
- Todos os ginastas, profissionais e famílias devem ser conhecedores em todos os momentos de qual a fase de treino em que o clube se encontra e da existência ou ausência de casos confirmados entre ginastas e profissionais.



ANEXO I

Fluxograma de Situação de Funcionário/colaborador/atleta com Sintomas de COVID-19





ANEXO II

Cartaz informativo – Recomendações Gerais

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



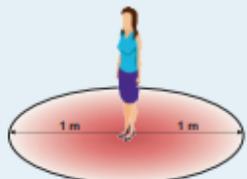
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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



REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



DGS
Direção-Geral da Saúde





ANEXO III

Cartaz Informativo – Informação às crianças

CORONAVÍRUS (COVID-19)
INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

SABES COMO TE PODES PROTEGER?

QUANDO ESPIRRARES OU TOSSIRES TAPA A BOCA E O NARIZ COM O BRAÇO

LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES O TEU PROFESSOR ENSINA-TE

NÃO PARTILHES OS TEUS OBJETOS NEM A COMIDA

CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA

REPUBLICA PORTUGUESA | 40 ANOS | SNS | 120 ANOS | DGS | REPUBLICA PORTUGUESA



ANEXO IV

Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos com água e sabão

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0
Molhe as mãos
com água



1
Aplique sabão suficiente para cobrir
todas as superfícies das mãos



2
Esfregue as palmas das
mãos, uma na outra



3
Palma direita sobre o dorso
esquerdo com os dedos
entrelaçados e vice versa



4
Palma com palma
com os dedos entrelaçados



5
Parte de trás dos dedos
nas palmas opostas com
os dedos entrelaçados



6
Esfregue o polegar
esquerdo em sentido
rotativo, entrelaçado na
palma direita e vice versa



7
Esfregue rotativamente para trás
e para a frente os dedos da mão
direita na palma da mão
esquerda e vice versa



8
Enxague as mãos
com água



9
Seque as mãos com
toallete descartável



10
Utilize o toallete para
fechar a torneira se esta
for de comando manual



11
Agora as suas mãos
estão seguras.

ANEXO V

Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos

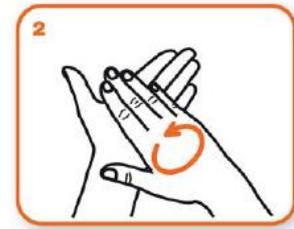
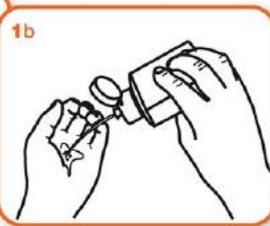
Fricção Anti-séptica das mãos



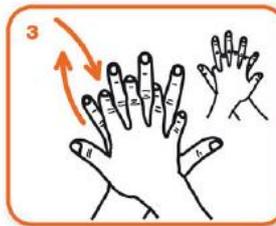
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



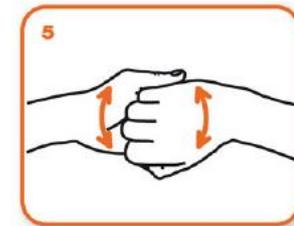
2
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



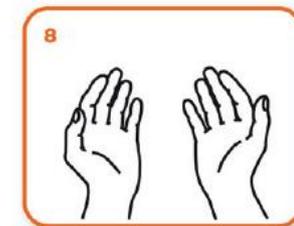
5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



ANEXO VI

Cartaz Informativo – Colocação e remoção de máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1ª **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR** 
- 2ª **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.
- 3ª **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS** 
- 4ª **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo 
- 5ª **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS** 

DURANTE O USO

- 1ª **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA** 
- 2ª **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR** 
- 3ª **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida 

COMO REMOVER

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

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos;
 - não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESARSAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

