

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

**MAIS BOTICAS**  
**ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL BOTIQUENSE**

**PISCINAS MUNICIPAIS DE BOTICAS**

**NOVO CORONAVÍRUS**

**COVID-19**

**23 DE JULHO DE 2021**

## **INTRODUÇÃO:**

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.

- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi reconhecida como Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática desportiva e de lazer, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Assim, nos termos da Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020 de 31 de julho, da Orientação n.º 030/2020 de 29 de maio da DGS, com atualização a 20 de julho, e da Orientação n.º 036/2020 de 25 de agosto, na sequência da obrigatoriedade de todos os espaços públicos seguirem as orientações da DGS (Direção-Geral de Saúde), é neste sentido elaborado um Plano de Contingência para a exploração e funcionamento das PISCINAS MUNICIPAIS DE BOTICAS.

Com este Plano de Contingência, a direção da Mais Boticas - Associação Empresarial Botiquense assume e comunica o seu compromisso com a adoção de medidas e implementação de boas práticas no espaço das Piscinas Municipais de Boticas que sustentam a disseminação do risco da COVID-19 e os procedimentos a adotar em resposta a um caso suspeito ou confirmado de COVID-19.

Por sua vez, os nossos utentes e restantes colaboradores envolvidos comprometem-se a cumprir as normas sanitárias, de boa conduta e higiene definidas.

É nosso propósito que este Plano de Contingência seja de leitura e compreensão fácil por TODOS os intervenientes, pois a proteção da comunidade depende do cumprimento escrupuloso das medidas de proteção por cada pessoa e estará exposto nas instalações onde decorre a prática desportiva e de lazer.

### **OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO**

Todos os que exerçam atividade nas Piscinas Municipais de Ar Livre devem ter conhecimento do Plano, incluindo o reconhecimento de sinais e sintomas compatíveis com COVID-19, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, e as medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.

### **DATA E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

As Piscinas Municipais de Ar Livre de Boticas estão abertas ao público do dia 23 de julho de 2021 a 12 de setembro de 2021 e funcionam todos os dias das 10:00 às 20:00. Será realizada a desinfecção Geral do espaço após o fecho.

### **PREPARAÇÃO PRÉVIA À ABERTURA AO PÚBLICO**

A preparação prévia para a abertura ao público contempla:

- a) Antes da reabertura, quando os sistemas são reativados é necessário a revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, adotando medidas para minimizar o risco de infeções em tubagens e acessórios;
- b) A limpeza e desinfecção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, devendo-se substituir a água e proceder à cloragem;
- c) Garantir que a água é testada regularmente quanto à química correta e desinfecção adequada, verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos;

- d) Todos os operadores devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfecção do circuito de água da piscina;
- e) Criação de circuitos para entrada e saída de acordo com as características físicas das instalações. A entrada será concretizada pelos balneários (feminino e masculino) e a saída será pelo espaço da receção, para evitar aglomerações e cruzamento entre utentes;
- f) Afixação, em local visível, de cartazes com as medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19, para conhecimento dos utilizadores;
- g) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
- h) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários;
- i) Providenciar colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto à receção, instalações sanitárias, entradas e saídas;

## **MEDIDAS**

- a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas em vigor, para prevenção da transmissão do COVID-19;
- b) Deve ser assegurado que todas as pessoas estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;
- c) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) por todos os colaboradores;
- d) Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações, usando os dispensadores de gel ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações, existindo a obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada da piscina;
- e) Os utilizadores terão que, obrigatoriamente, usar máscara no acesso a todas as instalações e espaços interiores, com exceção na toalha e dentro de água;

- f) Assegurar a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados (espreguiçadeiras e guarda – sóis), por parte dos vigilantes;
- g) A utilização de balneários não é permitida, (exceto sanitários);
- h) Nas instalações sanitárias é obrigatória a utilização de calçado, devendo adotar -se comportamentos de proteção pessoal, tais como a higienização das mãos, a utilização de máscara ou viseira no interior da instalação, a distância de segurança e as medidas de etiqueta respiratória;
- i) Vai ser aumentada a frequência de higienização das instalações sanitárias devendo manter-se o registo das ações de limpeza efetuadas, segundo a Orientação 014/2020 da DGS;
- j) Desinfetar a cada utilização os equipamentos utilizados pelos colaboradores, designadamente equipamentos informáticos;
- k) Os utilizadores e funcionários devem depositar os resíduos gerados nos locais destinados a esse efeito;
- l) Nos guarda-sóis para utilização dos utentes, deve assegurar-se a disposição dos mesmos de modo a prever um distanciamento de três metros, salvo quando ocupados por utentes que integrem o mesmo grupo;
- m) Além da interdição de equipamentos de uso coletivo previsto no n.º 1 do artigo 25.º do Decreto-Lei n.º 24/2020, de 25 de maio, (ex. Escorregas) deve ser evitada a utilização pelos utentes, dentro de água, de equipamentos lúdicos e ou de uso coletivo, como sejam boias, colchões ou outros da mesma natureza, que possam dificultar a fruição dos espaços por outros utentes em cumprimento das regras de distanciamento físico de segurança;
- n) Nos chuveiros exteriores, instalações sanitárias e áreas de circulação das piscinas ao ar livre é obrigatório o uso de calçado;

### **ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO**

As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por COVID-19 na comunidade:

- a) Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de segurança;
- b) Garantir o controlo do acesso às instalações, através de fila com marcações no chão para manter a entrada ordeira e com o devido distanciamento físico preconizado;

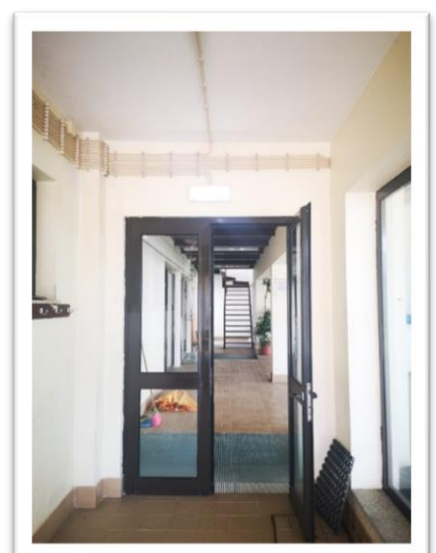
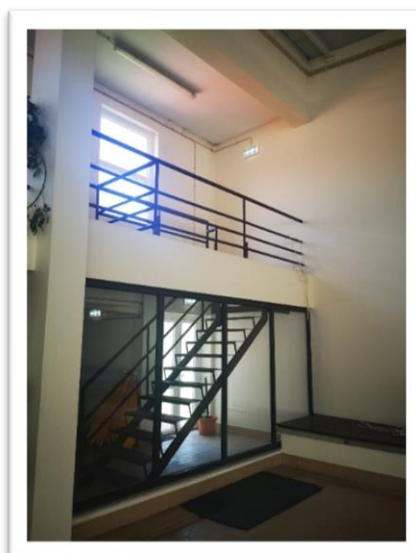
- c) Redefinir distâncias dos guarda-sóis, por não estarem à distância recomendada, na medida em que, a medição dos três metros é feita a partir do limite do toldo até ao mais próximo.

### **POSTO DE PRIMEIROS SOCORROS**

- a) O posto de primeiros socorros deve estar dotado com termómetros e equipamento de proteção individual;
- b) O vigilante deve encaminhar os casos suspeitos para o espaço de isolamento e prestar todo o apoio que se revele necessário, interditando a aproximação de qualquer outra pessoa até à chegada da equipa de emergência médica.

### **SALA DE ISOLAMENTO**

De acordo com o Plano de Contingência, é estabelecida como Sala de Isolamento a varanda superior das Piscinas Interiores Cobertas, como exemplificam as imagens seguintes:



As características da Sala de Isolamento são:

- Ventilação natural, com revestimentos lisos e laváveis;
- Espaço equipado com cadeiras para descanso e conforto da pessoa enquanto aguarda validação do caso e/ou eventual transporte;
- Disponibilização de um “kit” com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis e contentor de resíduos com saco plástico;
- Estabelecimento e indicação acessível e bem visível do circuito a privilegiar quando uma pessoa com sintomas se dirigir para a sala de isolamento, evitando locais de maior aglomeração de pessoas.

### **LOTAÇÃO**

Em cumprimento com a legislação vigente a lotação das Piscinas Municipais de Ar Livre, estabelece-se num máximo de 250 utilizadores em simultâneo (lotação normal: 511 pessoas), excluindo colaboradores. O estado de ocupação será anunciado através de sinalética colocada no exterior do edifício de acordo com as normas da DGS:

- Verde: Ocupação baixa (<50%) – 125 pessoas;
- Amarelo: Ocupação média (>50%) – 150 pessoas;
- Vermelho: Ocupação plena (100%) – 250 pessoas.

### **PROCEDIMENTOS PERANTE CASO SUSPEITO COVID - 19**

São considerados casos suspeitos todas as pessoas que apresentem sintomas de febre (temperatura de 38 C°), tosse ou dificuldades respiratórias, ou que tenham tido contato confirmado ou provável com sujeitos infetados por COVID-19.

Perante uma suspeita de um cidadão infetado por COVID-19, será de imediato comunicado ao Serviço Municipal de Proteção Civil através do número 276 410 200 e este deve dirigir-se à Sala de Isolamento e colocar máscara e luvas, sendo acompanhado por um dos colaboradores de serviço seguindo o circuito definido no Plano de Contingência das Piscinas Municipais.

O (a) colaborador (a) que acompanha e/ou presta assistência à pessoa com sintomas deve colocar, antes de iniciar esta assistência, máscara cirúrgica e luvas de proteção descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos e etiqueta respiratória, após contacto com a pessoa doente.

Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança superior a 2 metros do doente.

Com a pessoa com sintomas já na Sala de Isolamento, a pessoa que presta assistência deve contactar o SNS 24 (808 24 24 24).

Se o caso suspeito não for validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica da pessoa. A pessoa informa o SMPC da não validação.

### **PROCEDIMENTO EM CASO SUSPEITO VALIDADO**

No caso de um Caso Suspeito Validado, o SNS24 ativa a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos;

A pessoa doente deverá permanecer na Sala de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa, ativada pela DGS, que assegura o transporte para a unidade hospitalar de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;

O acesso de outras pessoas à Sala de Isolamento fica interdito (exceto a quem presta assistência);

A Sala de isolamento fica interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde;

As Piscinas Municipais Boticas colaboram com a Autoridade de Saúde Local na identificação de contactos próximos do doente (Caso Suspeito Validado);

As Piscinas Municipais Boticas informam os Serviços de Saúde do Trabalho, se aplicável;

As Piscinas Municipais Boticas informam os restantes utilizadores, funcionários e elementos das equipas técnicas da existência de Caso Suspeito Validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais;

As Autoridades de Saúde Local informam o Município/SMPC dos resultados dos testes laboratoriais;

Se o caso for invalidado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais incluindo de limpeza e desinfeção.



## **PROCEDIMENTO EM CASO CONFIRMADO**

Providenciaremos a limpeza e desinfecção (descontaminação) da Sala de Isolamento.

Reforçamos a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas, com mais probabilidade de estarem contaminadas.

Armazenamos os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micros) que, após ser fechado, deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares de risco biológico.

A Autoridade de Saúde Local comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no Município e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

No dia 21 de julho na sede da Mais Boticas – Associação Empresarial Botiquense, será realizada uma reunião preparatória no âmbito da COVID-19 para proporcionar a todos (as) os (as) membros do staff, quais os procedimentos e a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19.

Para articulação com a Autoridade de Saúde designamos como responsável a Presidente da Direção da Mais Boticas, Paulo Sérgio Pereira Aleixo.

## **CIDADÃOS INFETADOS**

É expressamente proibido o acesso a cidadãos infetados. Devem adotar medidas de proteção individual, e cumprir as orientações das entidades competentes de modo a evitar o risco de contágio.

## **REFORÇO DE MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO**

### **Medidas de Prevenção e Proteção**

De acordo com as orientações da OMS (organização Mundial de Saúde) e DGS (Direção-Geral de Saúde):

- No ponto de entrada do edifício e nos demais locais de maior afluxo de pessoas serão instalados dispensadores de produto de higienização antisséptico para mãos, para que colaboradores e todas as demais pessoas que se deslocarem às instalações possam desinfetar as mãos nos termos recomendados;
- Sempre que possível os funcionários deverão cumprir os procedimentos básicos para higienização das mãos (lavagem frequente das mãos com água e sabão ou com soluções à base de álcool);
- Cumprimento das regras de etiqueta respiratória:

- Cobrir a boca e o nariz ao espirrar ou tossir;
  - Utilizar um toalhete de uso único para conter as secreções respiratórias, o qual deve ser prontamente eliminado num contentor de resíduos próximo;
  - Em alternativa poderá tossir ou espirrar para o braço/manga evitando a dispersão de partículas, e a consequente contaminação das mãos;
  - Higienizar as mãos após contacto com secreções respiratórias;
  - Evitar tocar nas mucosas dos olhos, boca ou nariz.
- Evitar contacto com pessoas com infeção respiratória;
  - Evitar partilha de objetos de uso pessoal e comida;
  - Sempre que um colaborador da Mais Boticas apresente sintomas de tosse, febre ou dificuldade respiratória conjugado com regresso recente de áreas com transmissão comunitária ativa do COVID-19 ou contacto com um doente infetado, deve ligar para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24, informando os seus superiores hierárquicos;
  - Manter pelo menos 2 metros de distância em relação a outras pessoas, principalmente daquelas que apresentam sintomas de tosse ou febre.

### **HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES**

- Deve ser articulado o plano de limpeza com os colaboradores responsáveis deste serviço;
- Após a deteção de um caso suspeito devem ser adaptados os procedimentos de limpeza e desinfeção de todas as áreas, em especial, nas zonas onde se verifica o maior fluxo/concentração de pessoas;
- Cada colaborador deve proceder à limpeza diária do seu equipamento de trabalho;
- Os resíduos recolhidos nas instalações sanitárias devem ser acondicionados em recipiente próprio e ter destino adequado;
- Deve proceder-se à renovação do ar interior e espaços comuns;

## **CONTATOS**

**Presidente da Direção da Mais Boticas – 965 410 142**

**Tesoureiro da Mais Boticas – 938 311 743**

**Secretário geral da Mais Boticas – 966 701 403**

**Proteção Civil – 259 308 100**

**Responsável das Piscinas | Carina Paulo: 963 381 359 | Jéssica Alves: 961 877 846**

**Posto da GNR – 276 410 540**

**Bombeiros – 276 415 291**

**Centro de Saúde – 276 410 140**

**Emergência Nacional – 112**

**Saúde 24 – 808 24 24 24**

**Unidade de Saúde Pública Alto Tâmega e Barroso – 276 301 922**

## **PUBLICITAÇÃO**

O Plano de Contingência será disponibilizado na página de Facebook da Mais Boticas – Associação Empresarial Botiquense em <https://www.facebook.com/maisboticas/>

MODELO DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA E HIGIENIZAÇÃO EXPOSTAS NAS  
INSTALAÇÕES:

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

15 DE MAIO 2020

## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando **espirrar**  
ou **tossir**, tape o  
nariz e a boca  
com um lenço de  
papel ou com o  
braço.  
Deite o lenço no  
lixo



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



**COVID-19**

# LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

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  
#UMCONSELHODADGS