



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



PLANO DE CONTINGÊNCIA – COVID-19

INFRAESTRUTURAS DESPORTIVAS

sob gestão da

IHM - Investimentos Habitacionais da Madeira, EPERAM

22 de julho de 2020

Índice

Introdução.....	3
1. Infraestruturas Desportivas sob Gestão Direta da IHM - Investimentos Habitacionais da Madeira, EPERAM	4
2. Definição de COVID-19	5
3. Sintomas de COVID-19.....	5
4. Como se transmite o COVID-19.....	6
5. Definição de Caso Suspeito.....	6
6. Grupo de Risco e Contactos Próximos.....	7
7. Medidas Preventivas e Normas de Segurança a adotar nas Infraestruturas Desportivas sob gestão da IHM – Investimentos Habitacionais da Madeira, EPERAM.....	8
8. Atuação Perante um Caso Suspeito, que se encontre nas Infraestruturas Desportivas da IHM, EPERAM	10
8.1 Trabalhador da IHM, EPERAM.....	10
8.2 Utilizador de uma Infraestrutura Desportiva sob gestão da IHM, EPERAM	11
9. Registo de atualizações ao Plano de Contingência	12
Anexos.....	12



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



Introdução

O presente Plano de Contingência pretende prevenir e gerir o impacto do surto da doença COVID-19 causada por infeção do Coronavírus SARS-CoV-2, nas infraestruturas desportivas sob a gestão direta da IHM – Investimentos Habitacionais da Madeira, EPERAM (IHM, EPERAM), em particular os utilizadores dos espaços em questão. O principal objetivo deste Plano de Contingência é reduzir o risco de infeção e enfrentar eventuais casos de doença, minimizando assim a sua transmissão e impacto na comunidade.

Ao longo dos anos, a IHM, EPERAM tem investido na construção e reabilitação de infraestruturas desportivas, 13 no total, tendo gestão direta de 11, dado que 2 destes espaços encontram-se cedidos a Associações ou Clubes Desportivos locais. Ressalva-se que apenas 1 destas infraestruturas desportivas é alvo de reserva de ocupação por parte da IHM, EPERAM, sendo todas as restantes de utilização livre, quer por parte dos moradores, quer por Entidades ou Clubes sediados nos vários complexos habitacionais.

Considerando as últimas deliberações emanadas pelo Governo Regional da Madeira e respetivas medidas de desconfinamento em resultado da evolução positiva da pandemia COVID-19 no que concerne à retoma autorizada da atividade física e desportiva em pavilhão, polidesportivos e ao ar livre (resolução n.º 387/2020 de 4 de junho; resolução n.º 442/2020 de 9 de junho; e resolução 492/2020 de 25 de junho de 2020) e ainda as orientações da DGS - Direção-Geral da Saúde (orientação n.º 006/2020 de 26 de fevereiro; e orientação n.º 030/2020 atualizada a 20 de julho), apresenta-se o seguinte Plano de Contingência de modo a que em todas as infraestruturas desportivas sob gestão da IHM, EPERAM sejam adotadas as medidas necessárias à concretização e sua implementação, garantindo um ambiente de lazer saudável e seguro.



1. Infraestruturas Desportivas sob Gestão Direta da IHM - Investimentos Habitacionais da Madeira, EPERAM

Para efeitos de implementação do presente Plano de Contingência, as infraestruturas desportivas são as seguintes:

- 1.1 Campo Polidesportivo Coberto, sito ao Conjunto Habitacional da Nazaré, freguesia de São Martinho, concelho do Funchal;
- 1.2 Campo Desportivo de Basquetebol Exterior, sito ao Conjunto Habitacional da Nazaré, freguesia de São Martinho, concelho do Funchal;
- 1.3 Campo Desportivo Polivalente Exterior, sito ao Conjunto Habitacional da Nazaré, freguesia de São Martinho, concelho do Funchal;
- 1.4 Campo de Jogos Exterior, sito ao Conjunto Habitacional da Ajuda, freguesia de São Martinho, concelho do Funchal;
- 1.5 Campo Desportivo Polivalente Exterior, sito ao Conjunto Habitacional da Ribeira Grande, freguesia de Santo António, concelho do Funchal;
- 1.6 Campo Desportivo Polivalente Exterior, sito ao Conjunto Habitacional das Romeiras, freguesia de Santo António, concelho do Funchal;
- 1.7 Campo de Jogos Exterior, sito ao Conjunto Habitacional do Pico dos Barcelos, freguesia de Santo António, concelho do Funchal;
- 1.8 Campo Desportivo Polivalente Exterior, sito ao Conjunto Habitacional do Hospital, freguesia de São Pedro, concelho do Funchal;
- 1.9 Campo Desportivo Polivalente Exterior, sito ao Conjunto Habitacional da Nogueira, freguesia de Camacha, concelho de Santa Cruz;
- 1.10 Campo Desportivo Polivalente Exterior, sito ao Conjunto Habitacional da Nogueira, freguesia de Camacha, concelho de Santa Cruz;

1.11 Campo de Jogos Exterior, sito ao Conjunto Habitacional da Bemposta, freguesia de Água de Pena, concelho de Machico.

2. Definição de COVID-19

Trata-se de uma infeção viral cujos primeiros casos foram registados em dezembro de 2019 na cidade Wuhan, República Popular da China. A 7 de janeiro de 2020 foi identificado um novo Coronavírus, designado 2019-nCoV, que pode causar doença respiratória grave como pneumonia.

Estima-se que entre o contágio e o início dos sintomas possam decorrer entre **2 a 12 dias**. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorrem durante os **14 dias** desde a data da última exposição com o doente confirmado.

3. Sintomas de COVID-19

- Febre (+38°C);
- Tosse;
- Dificuldades respiratórias/ Dispneia;
- Cansaço.

Em casos mais graves pode originar pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal ou até mesmo levar à morte.



4. Como se transmite o COVID-19

Pode transmitir-se através de contacto direto ou indireto com gotículas expelidas por uma pessoa infetada (ver ponto 2. da Orientação nº 011/2020 de 17 de março, da Direção-Geral da Saúde).

5. Definição de Caso Suspeito

É considerado Caso Suspeito, a situação de um indivíduo que cumpra algum dos Critérios Clínicos apresentados no quadro 1, conjuntamente com algum dos respetivos Critérios Epidemiológicos (exceção feita à abaixo referida infeção respiratória aguda grave que não pressupõe qualquer outro critério):

Quadro 1. – Critérios Clínicos e Epidemiológicos para Definição de Caso Sujeito

CRITÉRIOS CLÍNICOS	CRITÉRIOS EPIDEMIOLÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> - Infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização. - Infeção respiratória aguda grave (independentemente de critério epidemiológico). 	<ul style="list-style-type: none"> - Histórico de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa*, nos 14 dias antes do início dos sintomas. <li style="text-align: center;">OU - Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas. <li style="text-align: center;">OU - Tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



* Na presente data, **as áreas com transmissão comunitária ativa** constam dos relatórios da Organização Mundial de Saúde, disponíveis em:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

6. Grupo de Risco e Contactos Próximos

6.1 Abrange todas as pessoas que se encontram mais vulneráveis no combate ao vírus, podendo a eliminação do mesmo prolongar-se ou ficar comprometida, caso as defesas naturais do doente se encontrem debilitadas, seja por idade avançada, seja por doença aguda ou crónica. Nestas circunstâncias encontram-se as grávidas, a população idosa (idade igual ou superior a 65 anos), os imunodeprimidos e os portadores de doença crónica que, de acordo com as orientações da autoridade de saúde, devam ser considerados de risco, designadamente os doentes cardiovasculares, os portadores de doença respiratória crónica, os doentes oncológicos e os portadores de insuficiência renal.

6.2 A definição de “Contactos Próximos” e o seu grau de risco constam do ponto 1.4 da Orientação nº 02A/2020, atualizada a 09 de março de 2020 da Direção-Geral da Saúde.



7. Medidas Preventivas e Normas de Segurança a adotar nas Infraestruturas Desportivas sob gestão da IHM – Investimentos Habitacionais da Madeira, EPERAM

- 7.1 Todos os utilizadores das infraestruturas desportivas sob gestão da IHM, EPERAM, pessoa coletiva de direito público, criada pelo Decreto Legislativo Regional n.º 27/2004/M, de 24 de agosto, com sede à Rua Doutor Pestana Júnior n. 6, 9064-506 FUNCHAL, deverão cumprir as regras de etiqueta respiratória, lavagem correta das mãos, assim como outras medidas de higienização, conforme anexos da orientação da DGS - Direção-Geral da Saúde n.º 030/2020 atualizada a 20 de julho;
- 7.2 Serão afixados cartazes informativos e normas de funcionamento nestas instalações, de modo a promover as boas práticas e a proporcionar a transmissão das orientações das autoridades de saúde nacionais e regionais de modo eficiente e eficaz, ao maior número possível de pessoas;
- 7.3 É obrigatório o uso de máscara em todas as infraestruturas desportivas sob gestão da IHM, EPERAM por parte dos utilizadores e atletas com idade superior a 10 anos, sempre que não se encontrem em exercício ou treino, bem como à entrada e saída destes espaços;
- 7.4 É da responsabilidade dos utilizadores e/ou Entidades com reserva nestas instalações possuírem equipamento de proteção individual adequado;
- 7.5 Está interdita a entrada a pessoas nestas infraestruturas desportivas que tenham estado em contato com alguém infetado nos últimos 14 dias, tenham suspeitas ou sintomas da doença conforme ponto 3 do presente Plano de Contingência;

- 7.6 A entrada e permanência nas instalações desportivas deve restringir-se apenas aos utilizadores que estão a realizar alguma atividade desportiva e respetivo treinador quando se aplique, de modo a evitar-se aglomerados de pessoas num mesmo espaços e em simultâneo;
- 7.7 As bancadas de todas as infraestruturas desportivas sob gestão da IHM, EPERAM encontram-se interditadas;
- 7.8 Será efetuado um reforço das ações de limpeza e higienização das infraestruturas desportivas sob gestão da IHM, EPERAM;
- 7.9 Sempre que, por razões de saúde pública, seja necessária uma desinfeção ou higienização das infraestruturas desportivas sob gestão da IHM, EPERAM, esta entidade reserva-se no direito de suspender a atividade desportiva mesmo que previamente autorizada;
- 7.10 A desinfeção do material e equipamentos desportivos utilizados no decurso de qualquer atividade é obrigatória e da responsabilidade dos utilizadores;
- 7.11 Dentro das instalações não é permitida a partilha de material pessoal ou desportivo e desaconselhado o contacto físico entre os utilizadores;
- 7.12 Recomenda-se ao indispensável a utilização de equipamentos de treino, tais como cones, bolas, volantes, coletes, material específico de cada modalidade;
- 7.13 No decorrer da atividade desportiva, os utilizadores devem evitar o contacto com todo o material que não possa ser removido das instalações nomeadamente, tabelas, balizas, postes, redes, entre outros;
- 7.14 No caso de tratar-se de Entidades com reserva em Polidesportivos sob gestão da IHM, EPERAM, a prática desportiva nessas instalações deverá realizar-se de acordo com o cumprimento dos pressupostos plasmados nos planos de contingência e retoma de atividade das respetivas associações, em concordância com o Plano de Contingência que aqui se apresenta.



7.15 O presente Plano será divulgado aos utilizadores das infraestruturas desportivas da IHM, EPERAM, nomeadamente através da publicação no seu sítio de internet, www.ihm.pt

Nota: Nenhuma das infraestruturas desportivas sob gestão da IHM, EPERAM possui estruturas de apoio, nomeadamente instalações sanitárias ou balneários.

8. Atuação Perante um Caso Suspeito, que se encontre nas Infraestruturas Desportivas da IHM, EPERAM

8.1 Trabalhador da IHM, EPERAM

- a) Em situações em que um trabalhador no exercício das suas funções se encontre em alguma infraestrutura desportiva sob gestão da IHM, EPERAM com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, deverá seguir os procedimentos a adotar perante um caso suspeito plasmados para o efeito no **Plano de Contingência da IHM, EPERAM – Trabalhadores e Utentes – Versão 4**, aprovado em reunião de conselho de administração a 24 de junho de 2020;
- b) Essas instalações devem ser abandonadas pelos demais trabalhadores aí presentes, que deverão dirigir-se de imediato às suas residências e aguardar por contacto das Autoridades de Saúde e do Serviço de Recursos Humanos da IHM, EPERAM;
- c) Essa infraestrutura será imediatamente encerrada;
- d) No caso de haver confirmação por parte das Autoridades de Saúde competentes do trabalhador ser um **caso validado**, a IHM, EPERAM irá prosseguir aos trabalhos de descontaminação, higienização e limpeza da



infraestrutura desportiva em questão, assim com das áreas adjacentes mais utilizadas pelo trabalhador infetado.

8.2 Utilizador de uma Infraestrutura Desportiva sob gestão da IHM, EPERAM

- a) Em caso de manifestação dos sintomas descritos no ponto 3 do presente Plano de Contingência, nesse dia e até remissão total dos referidos sintomas, os utilizadores ou atletas não deverão deslocar-se a nenhuma das infraestruturas desportivas, devendo contactar de imediato a **linha SRS 24 Madeira através do número 800 24 24 20** e seguir as orientações da mesma;
- b) No caso de tratar-se de um utilizador no decurso de um treino, pertencente a uma Entidade com reserva, deverá seguir as orientações do plano de contingência da Associação ou Clube Desportivo em questão;
- c) O responsável pela Entidade com reserva deverá informar de imediato a IHM, EPERAM através do contacto telefónico 291 207 220 ou através do correio eletrónico ihm@ihm.pt, que procederá no imediato ao encerramento da infraestrutura em questão;
- d) Essas instalações devem ser abandonadas pelos demais utilizadores aí presentes, que deverão dirigir-se nesse momento às suas residências e aguardar por contacto das Autoridades de Saúde;
- e) No caso de haver confirmação por parte das Autoridades de Saúde competentes do utilizador tratar-se de um **caso validado**, a IHM, EPERAM irá prosseguir aos trabalhos de descontaminação, higienização e limpeza da infraestrutura desportiva em questão, assim com das respetivas áreas adjacentes.

9. Registo de atualizações ao Plano de Contingência

As alterações ao presente Plano de Contingência serão registadas no quadro que se apresenta abaixo.

Quadro 2. – Versões do Plano de Contingência das Infraestruturas Desportivas sob Gestão da IHM, EPERAM

VERSÃO	DATA
1	2020-07-22

Anexos

- Resolução n.º 387/2020, de 4 de junho do Conselho do Governo Regional;
- Resolução n.º 442/2020, de 9 de junho do Conselho do Governo Regional;
- Resolução n.º 492/2020, de 25 de junho de 2020 do Conselho do Governo Regional;
- Orientação n.º 006/2020, de 26 de fevereiro da DGS - Direção-Geral da Saúde;
- Orientação n.º 02A/2020, atualizada a 09 de março de 2020 da DGS - Direção-Geral da Saúde;
- Orientação n.º 011/2020 de 17 de março, da DGS - Direção-Geral da Saúde;
- Orientação n.º 030/2020, atualizada a 20 de julho da DGS - Direção-Geral da Saúde.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



A presente versão (1) do Plano de Contingência para as Infraestruturas Desportivas foi aprovada por deliberação de 22 de julho de 2020 do Conselho de Administração da IHM, EPERAM.

O Presidente do Conselho de Administração

Bruno Camacho Pereira





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



JORNAL OFICIAL

Sexta-feira, 5 de junho de 2020

I

Série

Número 108

Sumário

PRESIDÊNCIA DO GOVERNO REGIONAL

Resolução n.º 387/2020

Estende as regras e o enquadramento das medidas de desconfinamento, previstas na Resolução n.º 358/2020, de 28 de maio, tendo em atenção a evolução da epidemia COVID-19, às atividades de restauração, venda de bebidas e comidas, hotelaria, animação turística e promoção/publicidade, bem como determina a reabertura dos Centros de Recursos Educativos Especializados (CREE), das piscinas cobertas para o setor federado, e define a capacidade de ocupação dos espaços de culto, ginásios e academias, todavia permite a retoma de atividades desportivas em pavilhão e a prática de automobilismo (em contexto competitivo), e a abertura ao público, das Casas de Abrigo, do Jardim Botânico - Eng.º Rui Vieira e do Jardim da Quinta do Imperador.

**PRESIDÊNCIA DO GOVERNO REGIONAL****Resolução n.º 387/2020**

Considerando que, através da Resolução n.º 357/2020, de 28 de maio, foi declarada pelo Governo Regional a situação de calamidade, tendo sido igualmente definido o âmbito material, temporal e territorial da mesma, e ainda as restrições e proibições que, na decorrência desse estado de calamidade, se mantêm ainda vigentes na Região Autónoma da Madeira;

Considerando que a Região Autónoma da Madeira mantém uma evolução positiva da pandemia, não registando neste momento qualquer caso ativo na ilha do Porto Santo e registando um número crescente de casos recuperados na ilha da Madeira;

Considerando, por fim, que, por força do supra referido é possível proceder ao desconfinamento de outros setores de atividade e à reformulação de algumas medidas já anteriormente tomadas pelo Governo Regional, alargando o seu âmbito ou reduzindo os condicionalismos anteriormente determinados.

Assim, ao abrigo das alíneas a) e b) do artigo 69.º do Estatuto Político-Administrativo da Região Autónoma da Madeira, aprovado pela Lei n.º 13/91, de 5 de junho, com as alterações conferidas pelas Leis n.ºs 130/99, de 21 de agosto e 12/2000, de 21 de junho, da Base 34 da Lei de Bases da Saúde, aprovada pela Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro, da Lei n.º 27/2006, de 3 de julho, alterada e republicada pela Lei n.º 80/2015, de 3 de agosto, que aprova a Lei de Bases da Proteção Civil, do Decreto Legislativo Regional n.º 16/2009/M, de 30 de junho, que aprova o regime jurídico do Sistema de Proteção Civil da Região Autónoma da Madeira, dos n.ºs 1 e 2 e alíneas a) e c) do n.º 3 do artigo 5.º e artigo 16.º do Decreto-Lei n.º 82/2009, de 2 de abril, alterado e republicado pelo Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro, e do n.º 3 do artigo 2.º e n.º 2 do artigo 4.º do Decreto Legislativo Regional n.º 9/2013/M, de 19 de fevereiro, que adaptou à RAM o Decreto-Lei que estabelece as regras de designação, competência e funcionamento das entidades que exercem o poder de autoridade de saúde, o Conselho de Governo reunido em plenário em 4 de junho de 2020, resolve o seguinte:

1 - Estender as medidas previstas nos pontos 13 e 14, da Resolução do Conselho do Governo n.º 358/2020, de 28 de maio, na área de jurisdição do Porto do Funchal, às seguintes situações:

- a) Aos titulares de licenças ou concessões na Marina do Funchal;
- b) As atividades de restauração, venda de bebidas e comidas, hotelaria, animação turística e promoção/publicidade.

2 - Decretar a reabertura dos Centros de Recursos Educativos Especializados (CREE), no dia 8 de junho de 2020, com as regras e enquadramento definidos no plano de contingência – Doença por Covid-19 da Direção Regional de Educação, com as adequadas especificidades de cada espaço.

3 - Determinar que, a partir do próximo dia 6 de junho, os espaços de culto podem ter a sua lotação limitada a 50% da sua capacidade, mantendo-se as demais normas sanitárias.

4 - Determinar que, a partir do dia 5 de junho, poderão reabrir as piscinas cobertas, para o setor federado, sem prejuízo do disposto no n.º 7 da presente resolução.

5 - Determinar que, nos ginásios e nas academias, podem ser retomadas as aulas de grupo no interior das instalações, sem prejuízo do disposto no n.º 7 da presente resolução.

6 - Determinar a retoma das atividades desportivas em pavilhão, com exceção da prática das modalidades em contexto competitivo, sem prejuízo do disposto no n.º 7 da presente resolução.

7 - A retoma da prática desportiva das atividades referidas nos números 4, 5 e 6 da presente resolução, deverá realizar-se no cumprimento das seguintes condições:

- a) Apresentação prévia de um plano de contingência, ao IASAÚDE, IP-RAM e à Direção Regional de Desporto;
- b) Assegurar o cumprimento do plano de contingência apresentado pelos agentes desportivos das respetivas modalidades desportivas;
- c) Cumprimento do plano de contingência das infraestruturas desportivas utilizadas;
- d) Proibição da utilização de balneários;
- e) Proibição de partilha de materiais e equipamentos, entre os agentes desportivos, sem a prévia desinfeção dos mesmos;
- f) Adoção dos devidos mecanismos de proteção individual para utentes e funcionários das infraestruturas desportivas, e reforço das ações de limpeza e higienização dos espaços/equipamentos.

8 - Determinar que, em derrogação do disposto na alínea d) do n.º 1, do anexo IV da Resolução n.º 282/2020, de 10 de maio, é permitida a prática de automobilismo, em contexto competitivo, a partir de 1 de julho.

9 - Aprovar as medidas de desconfinamento relativas à abertura ao público das Casas de Abrigo, que integram o património da Região Autónoma da Madeira, com o enquadramento e as regras resultantes do Anexo I à presente resolução e que dela faz parte integrante.

10 - Aprovar as medidas de desconfinamento relativas à abertura ao público do Jardim Botânico - Eng.º Rui Vieira e do Jardim da Quinta do Imperador, com o enquadramento e as regras resultantes do Anexo II à presente resolução e que dela faz parte integrante.

11 - Isentar temporariamente o pagamento das visitas ao Jardim Botânico - Eng.º Rui Vieira e ao Jardim da Quinta do Imperador a partir de 8 de junho de 2020.

12 - As decisões constantes da presente Resolução são passíveis de reversão caso surjam novas situações de risco que ponham em causa a saúde pública.

13 - A presente resolução entra em vigor no dia da sua publicação.

Presidência do Governo Regional. - O PRESIDENTE DO GOVERNO REGIONAL, Miguel Filipe Machado de Albuquerque

Anexos da Resolução n.º 387/2020, de 5 de junho

Anexo I
(Casas de Abrigo - medidas de desconfinamento
a que se refere o número 9)

Sem prejuízo da prévia autorização a emitir pelo IFCN, IP-RAM através da Plataforma Simplificada do Governo Regional, e do cumprimento das disposições legais e regulamentares aplicáveis, são reabertas ao público as Casas de Abrigo da Região Autónoma da Madeira, desde que observadas as seguintes condições:

- a) Entre cada ocupação deverá ocorrer o intervalo mínimo de 4 dias;
- b) O número máximo de utilizadores, por casa, definido pelo IFCN, IP-RAM, deverá ser escrupulosamente respeitado;
- c) A limpeza e desinfeção dos espaços interiores e exteriores deverão ser efetuadas pelo IFCN, IP-RAM no dia anterior à sua utilização;

- d) Os utilizadores deverão, obrigatoriamente, no final da estadia, recolher o lixo produzido, deixando o espaço nas mesmas condições em que o encontraram.

Anexo II
(Jardim Botânico da Madeira – Eng.º Rui Vieira e Jardim da
Quinta do Imperador - medidas de
desconfinamento a que se refere o número 10)

É reaberto ao público o Jardim Botânico da Madeira – Eng.º Rui Vieira e o Jardim da Quinta do Imperador, devendo ser observadas as seguintes condições:

- a) É proibido o aglomerado de pessoas, salvo quando correspondam ao mesmo agregado familiar e nunca em número superior a 10 pessoas;
- b) Deverão ser cumpridas todas as regras de etiqueta respiratória e de distanciamento social.



CORRESPONDÊNCIA

Toda a correspondência relativa a anúncios e assinaturas do Jornal Oficial deve ser dirigida à Direção Regional da Administração da Justiça.

PUBLICAÇÕES

Os preços por lauda ou por fração de lauda de anúncio são os seguintes:

Uma lauda	€ 15,91 cada	€ 15,91;
Duas laudas	€ 17,34 cada	€ 34,68;
Três laudas	€ 28,66 cada	€ 85,98;
Quatro laudas	€ 30,56 cada	€ 122,24;
Cinco laudas	€ 31,74 cada	€ 158,70;
Seis ou mais laudas.....	€ 38,56 cada	€ 231,36

A estes valores acresce o imposto devido.

EXEMPLAR

Números e Suplementos - Preço por página € 0,29

	Anual	Semestral
Uma Série	€ 27,66	€ 13,75;
Duas Séries.....	€ 52,38	€ 26,28;
Três Séries.....	€ 63,78	€ 31,95;
Completa.....	€ 74,98	€ 37,19

A estes valores acrescentem os portes de correio, (Portaria n.º 1/2006, de 13 de janeiro) e o imposto devido.

ASSINATURAS

EXECUÇÃO GRÁFICA
IMPRESSÃO
DEPÓSITO LEGAL

Departamento do Jornal Oficial
Departamento do Jornal Oficial
Número 181952/02

Preço deste número: € 1,22 (IVA incluído)

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



JORNAL OFICIAL

Terça-feira, 9 de junho de 2020

I

Série

Número 110

2.º Suplemento

Sumário

PRESIDÊNCIA DO GOVERNO REGIONAL

Resolução n.º 442/2020

Atendendo a evolução positiva, na Região, da pandemia provocada pela doença COVID-19, estende as medidas previstas no ponto 20, da Resolução do Conselho do Governo n.º 358/2020, de 28 de maio, às salas de espetáculos, congressos e conferências, bem como, permite o uso de piscinas cobertas, de entidades públicas e privadas, de ginásios e academias, para realização de aulas de grupo, nado livre e uso não federado, e ainda viabiliza a prática de atividade física e desportiva do setor federado, em contexto não competitivo, das modalidades coletivas praticadas ao ar livre sendo revogada a alínea d), do n.º 7 da Resolução n.º 387/220, de 5 de junho, e os pontos 8 e 9 do anexo VI (Ginásios), da Resolução n.º 282/2020, de 10 de maio.

**PRESIDÊNCIA DO GOVERNO REGIONAL****Resolução n.º 442/2020**

Considerando que, através da Resolução n.º 357/2020, de 28 de maio, foi declarada pelo Governo Regional a situação de calamidade, tendo sido igualmente definido o âmbito material, temporal e territorial da mesma, e ainda as restrições e proibições que, na decorrência desse estado de calamidade, se mantêm ainda vigentes na Região Autónoma da Madeira;

Considerando que a Região Autónoma da Madeira mantém uma evolução positiva da pandemia, não registando neste momento qualquer caso ativo na ilha do Porto Santo e registando um número crescente de casos recuperados na ilha da Madeira;

Considerando, por fim, que, por força do supra referido é possível proceder ao desconfinamento de outros setores de atividade e à reformulação de algumas medidas já anteriormente tomadas pelo Governo Regional, alargando o seu âmbito ou reduzindo os condicionamentos anteriormente determinados.

Assim, ao abrigo das alíneas a) e b) do artigo 69.º do Estatuto Político-Administrativo da Região Autónoma da Madeira, aprovado pela Lei n.º 13/91, de 5 de junho, com as alterações conferidas pelas Leis n.ºs 130/99, de 21 de agosto e 12/2000, de 21 de junho, da Base 34 da Lei de Bases da Saúde, aprovada pela Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro, da Lei n.º 27/2006, de 3 de julho, alterada e republicada pela Lei n.º 80/2015, de 3 de agosto, que aprova a Lei de Bases da Proteção Civil, do Decreto Legislativo Regional n.º 16/2009/M, de 30 de junho, que aprova o regime jurídico do Sistema de Proteção Civil da Região Autónoma da Madeira, dos n.ºs 1 e 2 e alíneas a) e c) do n.º 3 do artigo 5.º e artigo 16.º do Decreto-Lei n.º 82/2009, de 2 de abril, alterado e republicado pelo Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro, e do n.º 3 do artigo 2.º e n.º 2 do artigo 4.º do Decreto Legislativo Regional n.º 9/2013/M, de 19 de fevereiro, que adaptou à RAM o Decreto-Lei que estabelece as regras de designação, competência e funcionamento das entidades que exercem o poder de autoridade de saúde, o Conselho de Governo reunido em plenário em 9 de junho de 2020, resolve o seguinte:

- 1 - Estender as medidas previstas no ponto 20, da Resolução do Conselho do Governo n.º 358/2020, de 28 de maio, às salas de espetáculos, congressos e conferências.
- 2 - Permitir o uso de piscinas cobertas, de entidades públicas e privadas, de ginásios e academias, para realização de aulas de grupo, nado livre e uso não federado, com as regras e enquadramento definidos no plano de contingência da respetiva infraestrutura e com as seguintes condicionantes:
 - a) Apresentação prévia de um plano de contingência, ao IASAÚDE, IP-RAM;
 - b) Proibição de partilha de materiais e equipamentos, entre os agentes desportivos, sem a prévia desinfeção dos mesmos;
 - c) Adoção dos devidos mecanismos de proteção individual para utentes e funcionários das infraestruturas, e reforço das ações de limpeza e higienização dos espaços, equipamentos e balneários usados.
- 3 - As aulas de grupo que ocorram nas piscinas ou em outras áreas cobertas dos ginásios e academias, devem respeitar as regras de distanciamento social, devendo a área ocupada por cada utente corresponder a um mínimo de 4 metros quadrados.
- 4 - Viabilizar a prática de atividade física e desportiva do setor federado, em contexto não competitivo, das modalidades coletivas praticadas ao ar livre, nomeadamente:
 - a) Andebol;
 - b) Basquetebol;
 - c) Futebol;
 - d) Hóquei em Patins;
 - e) Voleibol;
 - f) Andebol de Praia;
 - g) Futebol de Praia.
- 5 - A retoma da prática desportiva destas modalidades, deverá realizar-se no cumprimento nomeadamente das seguintes condições:
 - a) Apresentação prévia de um plano de contingência, ao IASAÚDE, IP-RAM e à Direção Regional de Desporto;
 - b) Assegurar o cumprimento do plano de contingência apresentado pelos agentes desportivos das respetivas modalidades desportivas;
 - c) Cumprimento do plano de contingência das infraestruturas desportivas utilizadas;
 - d) Proibição de partilha de materiais e equipamentos, entre os agentes desportivos, sem a prévia desinfeção dos mesmos;
 - e) Adoção dos devidos mecanismos de proteção individual para utentes e funcionários das infraestruturas desportivas, e reforço das ações de limpeza e higienização dos espaços/equipamentos.
- 6 - Nas instalações desportivas, incluindo os ginásios e academias, é permitido o uso de balneários, zona de vestiários e de duchas, salvaguardando a distância de segurança de dois metros entre utentes, salvo quando se trate de acompanhantes de pessoas com necessidades especiais, ou ainda quando os vestiários e duchas possuam compartimentos individuais, caso em que não é exigida a distância atrás imposta.
- 7 - Determinar que, além das condicionantes constantes do n.º 7 da Resolução n.º 387/220, de 5 de junho, as aulas de grupo no interior dos ginásios devem salvaguardar uma área mínima de quatro metros quadrados por utente.
- 8 - Revogar a alínea d), do n.º 7 da Resolução n.º 387/220, de 5 de junho, e os pontos 8 e 9 do anexo VI (Ginásios), da Resolução n.º 282/2020, de 10 de maio.
- 9 - Determinar a reabertura das atividades nos centros de explicações, desde que estejam garantidas as respetivas regras sanitárias definidas pela Autoridade de Saúde, no que diz respeito ao cumprimento integral das medidas de proteção



individual, de distanciamento físico e de etiqueta respiratória.

10 - As decisões constantes da presente Resolução são passíveis de reversão caso surjam novas situações de risco que ponham em causa a saúde pública.

11 - A presente resolução entra em vigor no dia da sua publicação.

Presidência do Governo Regional. - O PRESIDENTE DO GOVERNO REGIONAL, Miguel Filipe Machado de Albuquerque



CORRESPONDÊNCIA

Toda a correspondência relativa a anúncios e assinaturas do Jornal Oficial deve ser dirigida à Direção Regional da Administração da Justiça.

PUBLICAÇÕES

Os preços por lauda ou por fração de lauda de anúncio são os seguintes:

Uma lauda	€ 15,91 cada	€ 15,91;
Doas laudas	€ 17,34 cada	€ 34,68;
Três laudas	€ 28,66 cada	€ 85,98;
Quatro laudas	€ 30,56 cada	€ 122,24;
Cinco laudas	€ 31,74 cada	€ 158,70;
Seis ou mais laudas	€ 38,56 cada	€ 231,36

A estes valores acresce o imposto devido

EXEMPLAR

ASSINATURAS

Números e Suplementos - Preço por página € 0,29

	Anual	Semestral
Uma Série	€ 27,66	€ 13,75;
Doas Séries	€ 52,38	€ 26,28;
Três Séries	€ 63,78	€ 31,95;
Completa	€ 74,98	€ 37,19.

A estes valores acrescentem os portes de correio, (Portaria n.º 1/2006, de 13 de janeiro) e o imposto devido.

EXECUÇÃO GRÁFICA
IMPRESSÃO
DEPÓSITO LEGAL

Departamento do Jornal Oficial
Departamento do Jornal Oficial
Número 181952/02

Preço deste número: € 1,22 (IVA incluído)



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



JORNAL OFICIAL

Sábado, 27 de junho de 2020

I

Série

Número 121

Sumário

PRESIDÊNCIA DO GOVERNO REGIONAL

Resolução n.º 492/2020

Autoriza, a partir do dia 1 de julho do corrente ano, a retoma da competição desportiva federada nas modalidades individuais, atendendo a que a Região mantém uma evolução positiva da pandemia, não registando neste momento qualquer caso ativo na ilha do Porto Santo e apenas 2 casos na ilha da Madeira, os dois importados, detetados no âmbito do controlo efetuado a todos os passageiros que entram na RAM.

PRESIDÊNCIA DO GOVERNO REGIONAL**Resolução n.º 492/2020**

Considerando que, através da Resolução n.º 484/2020, de 24 de junho, foi mantido pelo Governo Regional a situação de calamidade, tendo sido igualmente definido o âmbito material, temporal e territorial da mesma, e ainda as restrições e proibições que, na decorrência desse estado de calamidade, se mantêm ainda vigentes na Região Autónoma da Madeira;

Considerando, contudo, que a Região Autónoma da Madeira mantém uma evolução positiva da pandemia, não registando neste momento qualquer caso ativo na ilha do Porto Santo e apenas 2 casos na ilha da Madeira, os dois importados, detetados no âmbito do controlo efetuado a todos os passageiros que entram na RAM;

Considerando, que, por força do supra referido é possível manter o desconfinamento de outros setores de atividade e, em função das circunstâncias, reformular algumas medidas já anteriormente tomadas pelo Governo Regional, alargando o seu âmbito ou reduzindo os condicionalismos anteriormente determinados.

Assim, ao abrigo das alíneas a) e b) do artigo 69.º do Estatuto Político-Administrativo da Região Autónoma da Madeira, aprovado pela Lei n.º 13/91, de 5 de junho, com as alterações conferidas pelas Leis n.ºs 130/99, de 21 de agosto e 12/2000, de 21 de junho, da Base 34 da Lei de Bases da Saúde, aprovada pela Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro, da Lei n.º 27/2006, de 3 de julho, alterada e republicada pela Lei n.º 80/2015, de 3 de agosto, que aprova a Lei de Bases da Proteção Civil, do Decreto Legislativo Regional n.º 16/2009/M, de 30 de junho, que aprova o regime jurídico do Sistema de Proteção Civil da Região Autónoma da Madeira, dos n.ºs 1 e 2 e alíneas a) e c) do n.º 3 do artigo 5.º e artigo 16.º do Decreto-Lei n.º 82/2009, de 2 de abril, alterado e republicado pelo Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro, e do n.º 3 do artigo 2.º e n.º 2 do artigo 4.º do Decreto Legislativo Regional n.º 9/2013/M, de 19 de fevereiro, que adaptou à RAM o Decreto-Lei que estabelece

as regras de designação, competência e funcionamento das entidades que exercem o poder de autoridade de saúde, o Conselho de Governo reunido em plenário em 25 de junho de 2020, resolve o seguinte:

- 1 - Autorizar, a partir do dia 1 de julho do corrente ano, a retoma da competição desportiva federada nas modalidades individuais.
- 2 - A retoma da competição desportiva destas modalidades, deverá realizar-se no cumprimento nomeadamente das seguintes condições:
 - a) Apresentação prévia de um plano de contingência, ao IASAÚDE, IP-RAM e à Direção Regional de Desporto;
 - b) Assegurar o cumprimento do plano de contingência apresentado pelos agentes desportivos das respetivas modalidades desportivas;
 - c) Cumprimento do plano de contingência das infraestruturas desportivas utilizadas;
 - d) Proibição de partilha de materiais e equipamentos, entre os agentes desportivos, sem a prévia desinfeção dos mesmos;
 - e) Adoção dos devidos mecanismos de proteção individual para utentes e funcionários das infraestruturas desportivas, e reforço das ações de limpeza e higienização dos espaços/equipamentos.
- 3 - As decisões constantes da presente Resolução são passíveis de reversão caso surjam novas situações de risco que ponham em causa a saúde pública.
- 4 - A presente resolução entra em vigor no dia da sua publicação.

Presidência do Governo Regional. - O PRESIDENTE DO GOVERNO REGIONAL, Miguel Filipe Machado de Albuquerque

CORRESPONDÊNCIA

Toda a correspondência relativa a anúncios e assinaturas do Jornal Oficial deve ser dirigida à Direção Regional da Administração da Justiça.

PUBLICAÇÕES

Os preços por lauda ou por fração de lauda de anúncio são os seguintes:

Uma lauda	€ 15,91 cada	€ 15,91;
Duas laudas	€ 17,34 cada	€ 34,68;
Três laudas	€ 28,66 cada	€ 85,98;
Quatro laudas	€ 30,56 cada	€ 122,24;
Cinco laudas	€ 31,74 cada	€ 158,70;
Seis ou mais laudas	€ 38,56 cada	€ 231,36

A estes valores acresce o imposto devido.

EXEMPLAR

ASSINATURAS

Números e Suplementos - Preço por página € 0,29

	Anual	Semestral
Uma Série.....	€ 27,66	€ 13,75;
Duas Séries.....	€ 52,38	€ 26,28;
Três Séries.....	€ 63,78	€ 31,95;
Completa	€ 74,98	€ 37,19.

A estes valores acrescentam os portes de correio, (Portaria n.º 1/2006, de 13 de janeiro) e o imposto devido

EXECUÇÃO GRÁFICA
IMPRESSÃO
DEPÓSITO LEGAL

Departamento do Jornal Oficial
Departamento do Jornal Oficial
Número 181952/02

Preço deste número: € 1,22 (IVA incluído)

ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 006/2020
DATA: 26/02/2020

Maria da Graça
Gregório de Freitas

Digitally signed by Maria da Graça
Gregório de Freitas
DN: c=PT, o=Direção-Geral da Saúde,
ou=Maria da Graça Gregório de
Freitas
Date: 2020.02.27 08:22:04 Z

ASSUNTO: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19)
Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; SARS-CoV-2; Coronavírus; Empresa; Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho; Plano de Contingência; Vigilância; Prevenção; Controlo

PARA: Empresas

CONTACTOS: Direção de Serviços de Prevenção da Doença e Promoção da Saúde: dsdpds@dgs.min-saude.pt; Programa Nacional de Saúde Ocupacional: saudetrabalho@dgs.min-saude.pt

Nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, emite-se a Orientação seguinte:

1. Enquadramento

O empregador é responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) de acordo com o estabelecido no “Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho” (RJPSST - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação). É obrigação do empregador assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção (art. 15.º do RJPSST).

As prescrições mínimas de proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores contra os riscos da exposição a agentes biológicos no contexto de trabalho estão estabelecidas no Decreto-Lei n.º 84/97, de 16 de abril.

À Autoridade de Saúde compete intervir em situações de grave risco para a Saúde Pública, procedendo à vigilância da saúde dos cidadãos e do nível sanitário dos serviços e estabelecimentos e determinando, quando necessário, medidas corretivas, incluindo a interrupção ou suspensão de atividades ou serviços e o encerramento dos estabelecimentos (Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro).

2. Âmbito

A presente Orientação descreve as principais etapas que as empresas¹ devem considerar para estabelecer um Plano de Contingência no âmbito da infecção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2², agente causal da COVID-19³, assim como os procedimentos a adotar perante um Trabalhador com sintomas desta infecção.

Esta Orientação pode ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

As situações não previstas nesta Orientação devem ser avaliadas caso a caso.

¹ Para efeitos do presente documento “empresas” e “organizações” são sinónimos e integram todos os ramos de atividade nos setores público, privado ou cooperativo e social.

² Coronavirus Study Group (2020): <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.02.07.937862v1.full.pdf>

³ WHO (2020). [https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov))



3. Definição de Caso suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotada pelas empresas.

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa ⁴ nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

4. Transmissão da infeção

Considera-se que a 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).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. 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 fala⁵, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O 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), pode conduzir à transmissão da infeção⁶. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção⁷.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela empresa deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

5. Plano de Contingência

As empresas devem ter um Plano de Contingência específico para responder a um cenário de epidemia pelo novo coronavírus. A elaboração deste Plano deve envolver os Serviços de SST da empresa, os trabalhadores e seus representantes.

O Plano de Contingência deve responder a três questões basilares:

- Quais os efeitos que a infeção de trabalhador(es) por SARS-CoV-2 pode causar na empresa?

⁴ Áreas com transmissão comunitária disponíveis em <https://www.dgs.pt/saude-a-a-z.aspx?v=%3d%3dBAAAAB%2bLCAAAAAABABLSzU0AwArk10aBAAAAA%3d%3d#saude-de-a-a-z/coronavirus/2019-ncov/areas-afetadas>

⁵ ECDC (2020): <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

⁶ CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html>

⁷ CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

- O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de trabalhador(es)?
- O que fazer numa situação em existe um trabalhador(es) suspeito(s) de infeção por SARS-CoV-2 na empresa?

5.1. Identificação dos efeitos que a infeção de trabalhador(es) por SARS-CoV-2 pode causar na empresa

A empresa deve estar preparada para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus trabalhadores não ir trabalhar, devido a doença, suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

Neste contexto é importante avaliar:

- As atividades desenvolvidas pela empresa que são imprescindíveis de dar continuidade (que não podem parar) e aquelas que se podem reduzir ou encerrar/fechar/desativar.
- Os recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) que são necessários manter em funcionamento para a empresa e para satisfazer as necessidades básicas dos clientes.
- Os trabalhadores que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da empresa. Deve-se equacionar a possibilidade de afetar trabalhadores adicionais (contratados, trabalhadores com outras tarefas, reformados) para desempenharem tarefas essenciais da empresa e, se possível, formá-los.
- Os trabalhadores que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção por SARS-CoV-2 (ex. trabalhadores que realizam atividades de atendimento ao público; trabalhadores que prestam cuidados de saúde; trabalhadores que viajam para países com casos de transmissão ativa sustentada na comunidade).
- As atividades da empresa que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências e o acesso remoto dos clientes. Deve-se ponderar o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito.

5.2. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de trabalhador(es)

5.2.1. Estabelecer uma área de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma

A colocação de um trabalhador numa área de “isolamento” visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na empresa e na comunidade.

A área de “isolamento” (sala, gabinete, secção, zona) numa empresa tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito, critérios referidos no ponto 3) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores. Grandes empresas ou empresas com vários estabelecimentos podem definir mais do que uma área de “isolamento”.

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM); kit com

água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.

A empresa deverá estabelecer o(s) circuito(s) a privilegiar quando um Trabalhador com sintomas se dirige para a área de “isolamento”. Na deslocação do Trabalhador com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações.

5.2.2. Estabelecer procedimentos específicos

A empresa deverá incluir no seu Plano de Contingência os procedimentos previstos nos pontos 6, 7 e 8 da presente Orientação, esquematizado no Anexo 1.

Salienta-se ainda a necessidade de a empresa estabelecer os seguintes procedimentos:

- Processo de alerta de Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), isto é, como se procede à comunicação interna entre:
 - O Trabalhador com sintomas - ou o trabalhador que identifique um trabalhador com sintomas na empresa - e a chefia direta e o empregador (ou alguém por este designado). De referir que este processo de comunicação deve ser o mais célere e expedito possível;
 - O empregador e os restantes trabalhadores, ao longo de todo o do vírus, entre as quais se destacam:
 - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool⁸, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas⁹);
 - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. 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);
 - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
 - Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).
- Processo (interno) de registo de contactos com o Caso Suspeito.

5.2.3. Definir responsabilidades

Estabelecer que:

- Todos os trabalhadores devem reportar à sua chefia direta, uma situação de doença enquadrada como Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19;
- Sempre que for reportada uma situação de Trabalhador com sintomas, a chefia direta do trabalhador informa, de imediato, o empregador (ou alguém por este designado);
- Nas situações em que o Trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), os o(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao doente devem estar definidos.

⁸ ECDC (2020): <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

⁹ CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/caring-for-patients.html>

5.2.4. Identificar os profissionais de saúde e seus contactos

Ter disponível na empresa, em local acessível, os contactos do Serviço de Saúde do Trabalho e, se possível, do(s) médico(s) do trabalho responsável(veis) pela vigilância da saúde dos trabalhadores da empresa.

5.2.5. Adquirir e disponibilizar equipamentos e produtos

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em sítios estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, área de “isolamento” da empresa), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- Máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador com sintomas (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 micra);
- 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 (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado na empresa. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- Produtos de higiene e limpeza. O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

5.2.6. Informar e formar os trabalhadores

- Divulgar o Plano de Contingência específico a todos os trabalhadores.
- Esclarecer os trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.
- In(formar) os trabalhadores quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na empresa (descritos no ponto 5.2.2.).

5.3. Diligências a efetuar na presença de trabalhador(es) suspeito de infeção por SARS-CoV-2 na empresa

- Acionar o Plano de Contingência da empresa para COVID-19;
- Confirmar a efetiva implementação dos procedimentos específicos estabelecidos em 5.2.2.;
- Procurar manter atualizada a informação sobre COVID-19, de acordo com o disponibilizado pela Direção-Geral da Saúde, Autoridade de Saúde Local e meios de comunicação oficiais.

6. Procedimentos num Caso Suspeito

Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência.

A chefia direta deve contactar, de imediato, o empregador pelas vias estabelecidas no Plano de Contingência da empresa. Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador) o empregador (ou chefia direta) assegura que seja prestada, a assistência adequada ao Trabalhador até à área de “isolamento”. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança¹⁰ (superior a 1 metro) do doente.

O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao Trabalhador com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente.

O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa o empregador da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.
 - 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. A chefia direta do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.

Na situação de Caso suspeito validado:

- O trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, 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 trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);

¹⁰ World Health Organization (WHO). Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts. Geneva: WHO, 20 janeiro 2020. [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts).

- O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- O empregador informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
- O empregador informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

O Caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste trabalhador com outro(s) trabalhador(es). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações da empresa.

7. Procedimentos perante um Caso suspeito validado

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 empregador dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o Caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;
- 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.

Na situação de Caso confirmado:

- O empregador 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 de 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 o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

8. Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19¹¹. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância (Anexo II).

O contacto próximo¹² com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- “Alto risco de exposição”, é definido como:

¹¹ ECDC (2020): <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/public-health-management-persons-having-had-contact-novel-coronavirus-cases>

¹² [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros^{13;14} do Caso;
- Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias^{15,16}.
- “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:
 - Trabalhador que 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).
 - Trabalhador(es) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos^{17;18}, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o empregador e o médico do trabalho, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias¹⁹. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguidamente apresentada:

Vigilância de contactos próximos	
“alto risco de exposição”	“baixo risco de exposição”
<ul style="list-style-type: none"> - Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição; - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; - Restringir o contacto social ao indispensável; - Evitar viajar; - Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; - Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

¹³ CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/caring-for-patients.html>

¹⁴ CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

¹⁵ CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/caring-for-patients.html>

¹⁶ CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

¹⁷ European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Technical Report: Public health management of persons having had contact with novel coronavirus cases in the European Union. Estocolmo: ECDC, 30 janeiro 2020. https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-contact-novel-coronavirus-cases-EU_0.pdf.

¹⁸ www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-contact-novel-coronavirus-cases-EU_0.pdf

¹⁹ [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

De referir que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia²⁰ e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos no ponto 6;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

9. Justificação

As autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus (inicialmente 2019-nCoV e posteriormente designado pelo Coronavirus Study Group como SARS-CoV-2²¹) como agente causador da doença. Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei, China, onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer área da China com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

O Comité de Emergência do Regulamento Sanitário Internacional decretou Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional. De acordo com o European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), o impacto potencial dos surtos por COVID-19 é elevado, sendo provável a propagação global do vírus. Recomenda-se que as empresas elaborem os Planos de Contingência específicos por COVID-19.

As empresas têm um papel fulcral a desempenhar na proteção da saúde e segurança dos seus trabalhadores, assim como são cruciais na limitação do impacte negativo sobre a economia e a sociedade. Assim, é muito importante que os Planos de Contingência sejam desenvolvidos e atualizados com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde (DGS), de forma a que sejam cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e controlo de infeção.

Os Serviços de SST (também denominados por Serviços de Saúde Ocupacional) das empresas devem assumir um papel relevante na elaboração e aplicação do Plano de Contingência das empresas para a COVID-19, nomeadamente na informação e formação dos trabalhadores e dirigentes sobre esta nova ameaça, na definição de medidas de prevenção, na vigilância médica e na identificação de eventuais Casos.

²⁰ CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html>

²¹ Coronavirus Study Group (2020): <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.02.07.937862v1.full.pdf>



Bibliografia

CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/caring-for-patients.html>

CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html>

Coronavirus Study Group (2020): <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.02.07.937862v1.full.pdf>

ECDC (2020): <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

ECDC (2020): <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/public-health-management-persons-having-had-contact-novel-coronavirus-cases>

ECDC (2020): https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-contact-novel-coronavirus-cases-EU_0.pdf

European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Technical Report: Public health management of persons having had contact with novel coronavirus cases in the European Union. Estocolmo: ECDC, 30 janeiro 2020. https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-contact-novel-coronavirus-cases-EU_0.pdf.

WHO (2020). [https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov))

WHO (2020). [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

World Health Organization (WHO). Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts. Geneva: WHO, 20 janeiro 2020. [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts).

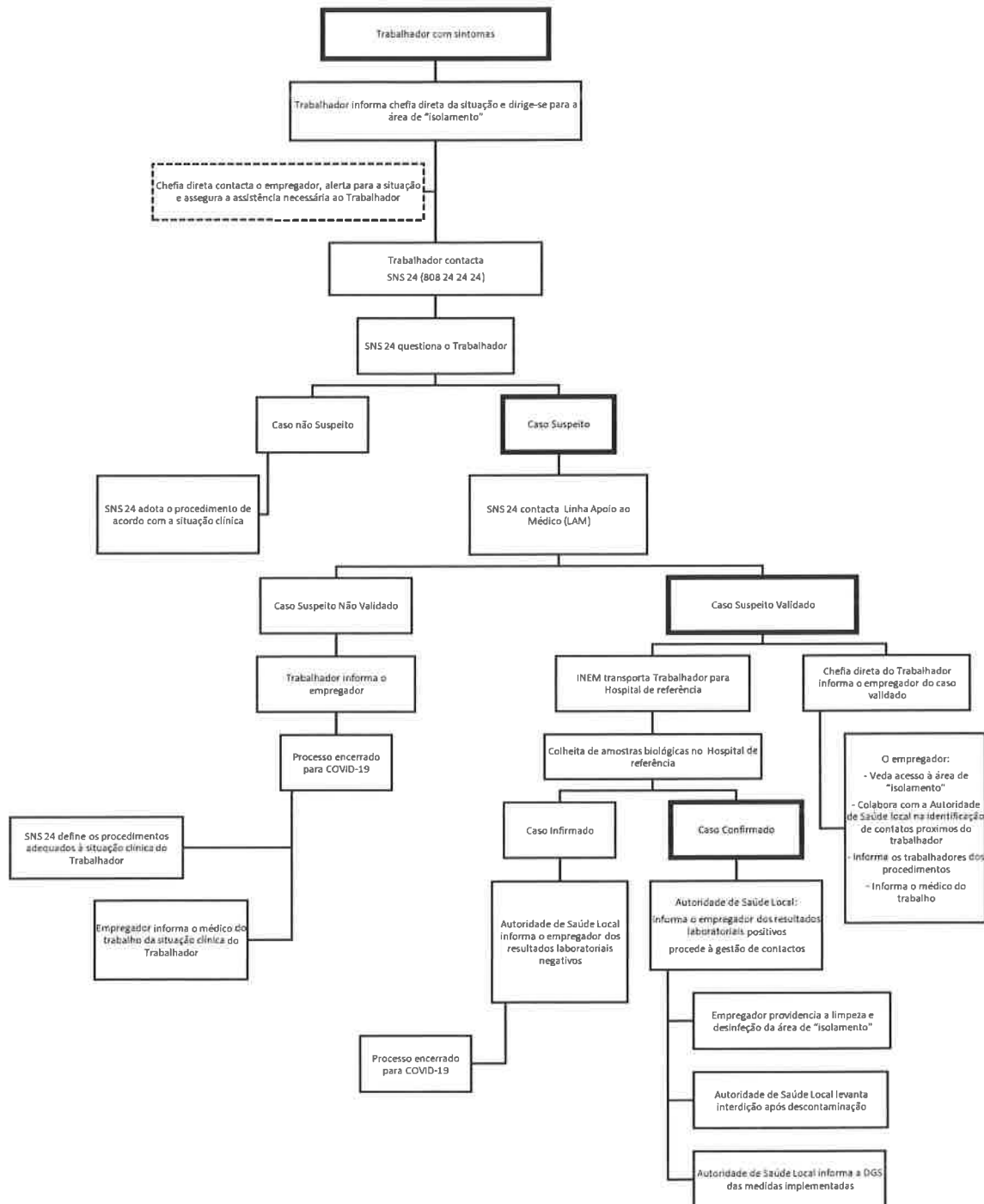


Graça Freitas

Diretora-Geral da Saúde

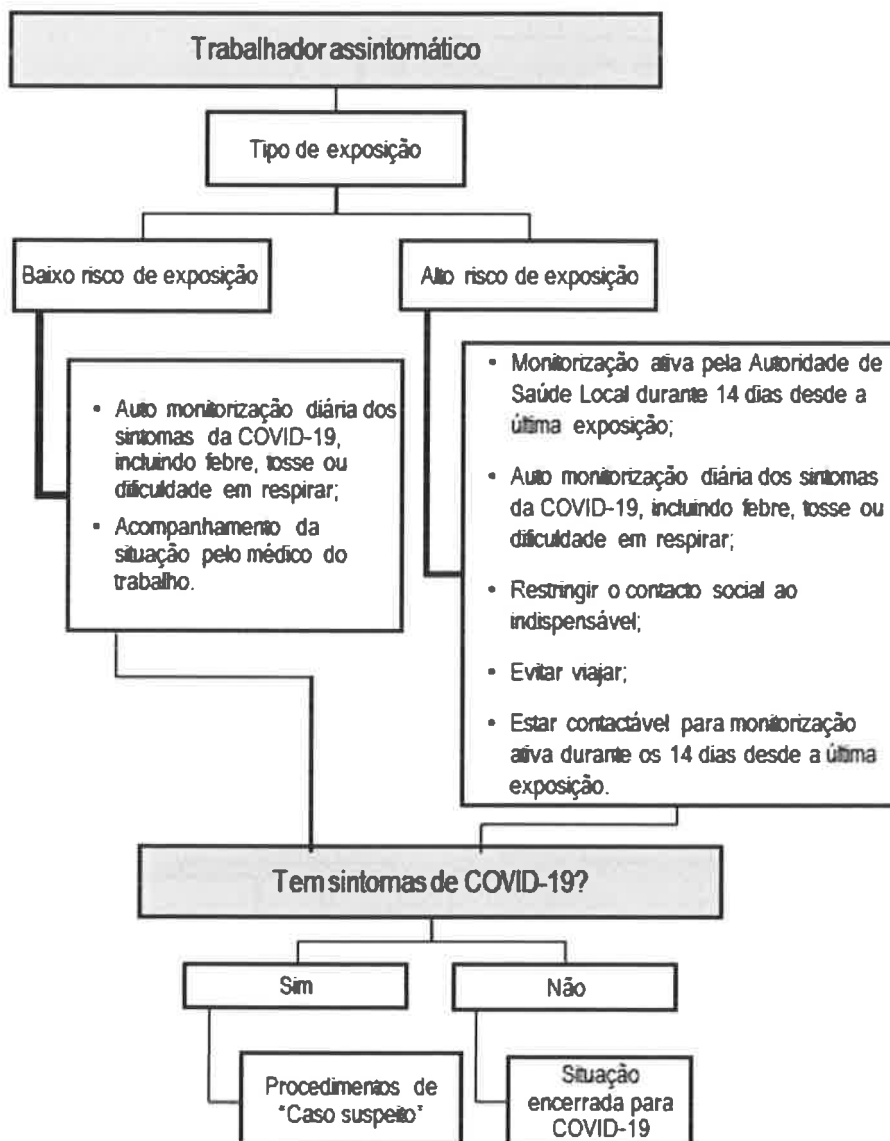
Anexo I

Fluxograma de situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19 numa empresa



Anexo II

Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)



ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 02A/2020

DATA: 25/01/2020 atualizada em 09/03/2020

Maria da Graça
Gregório de
Freitas

Digitally signed by Maria da Graça
Gregório de Freitas
DN: c=PT, o=Direção-Geral da
Saúde, cn=Maria da Graça
Gregório de Freitas
Date: 2020.03.13 20:31:53 Z

ASSUNTO: Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19) – **Nova definição de caso**

PALAVRAS-CHAVE: Coronavírus; COVID-19; Infecção respiratória aguda

PARA: Profissionais do Sistema de Saúde

CONTACTOS: Direção de Serviços de Prevenção da Doença e Promoção da Saúde: dspdps@dgs.min-saude.pt | Centro de Emergências em Saúde Pública: cesp@dgs.min-saude.pt

Atualização a 04/março/2020

Nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, emite-se a Orientação seguinte:

Esta Orientação foi atualizada a **09/março/2020**, no que se refere à Definição de Caso, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico de COVID-19, sem prejuízo de novas atualizações. Nos restantes aspetos as Orientações publicadas pela DGS mantêm-se em vigor.

1. Definição de caso e de contacto próximo

A definição apresentada, baseada no ECDC, é decorrente da informação disponível à data.

1.1. Caso suspeito

- Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa¹, nos 14 dias antes do início de sintomas;
OU
- Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;
OU
- Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

1.2. Caso provável

Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus + sem outra etiologia que explique o quadro.

1.3. Caso confirmado

Caso com confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas.

¹ <https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/organizacoes-internacionais.aspx>



1.4. Classificação do tipo de contacto próximo

1.4.1. Alto risco de exposição

Pessoa com:

- Coabitação com caso confirmado de COVID-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
 - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de EPI);
 - Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;
- Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
- Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
- Viagem com caso confirmado de COVID-19:
 - Numa aeronave:
 - Sentado até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);
 - Companheiros de viagem do doente;
 - Prestação direta de cuidados ao doente;
 - Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
 - Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo;
 - Num navio:
 - Companheiros de viagem do doente;
 - Partilha da mesma cabine com o doente;
 - Prestação direta de cuidados ao doente;
 - Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente;
- A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo, outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

1.4.2. Baixo risco de exposição (contacto casual)

Pessoa com:

- contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19
- contato frente a frente a uma distância até 2 metros **E** durante menos de 15 minutos;
- contato em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros **OU** durante menos de 15 minutos.

Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 011/2020

DATA: 17/03/2020

Maria da Graça
Gregório de
Freitas

Digitally signed by Maria da
Graça Gregório de Freitas
DN: c=PT, ou=Direção-Geral
da Saúde, cn=Maria da
Graça Gregório de Freitas
Date: 2020.03.17 08:35:46 Z

ASSUNTO: Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19)
Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público

PALAVRAS-CHAVE: Coronavírus; Medidas de prevenção da transmissão direta no atendimento ao público; COVID-19

PARA: Estabelecimentos de atendimento ao público na comunidade

CONTACTOS: geral@dgs.min-saude.pt

Nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, emite-se a Orientação seguinte:

1. Introdução

No âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), que pode evoluir para a COVID-19, estão a ser desenvolvidas medidas de Saúde Pública de acordo com a fase de resposta à propagação do vírus.

O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração dos cidadãos e das instituições. É importante incentivar e salvaguardar o papel específico dos estabelecimentos nomeadamente aqueles que lidam com o público em geral.

Na medida em que contactos próximos podem contribuir para aumentar a propagação da infeção, importa quebrar estas cadeias de transmissão, contribuindo decisivamente para a proteção da comunidade.

Esta orientação poderá ser atualizada consoante a evolução do surto e/ou disponibilização de nova evidência científica.

2. Características de transmissão e prevenção da doença

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se por contacto direto ou indireto (tabela 1).

À luz do conhecimento atual, é mais provável que a transmissão do COVID-19 ocorra quando existe contato próximo (menos de 2 metros) com uma pessoa infetada. Este risco é tanto maior quanto mais tempo de contacto e proximidade as pessoas tiverem.

Tabela 1. Principais vias de transmissão da COVID-19

Via de contacto direto	Via de contacto indireto
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.	Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

2.1. Estratégias na prevenção da COVID-19

Pelo papel crítico na prevenção da transmissão direta, salienta-se a importância de serem seguidas três medidas essenciais na prevenção e controlo da COVID-19:

- Cumprir a etiqueta respiratória por parte de todos os cidadãos e funcionários;
- Manter distância e espaço entre os cidadãos em todas as situações;
- Fazer autovigilância de sintomas e abstenção social em caso de doença.

3. Medidas gerais para estabelecimentos de atendimento ao público

Os estabelecimentos devem assegurar que todas as pessoas que trabalham e frequentam o mesmo estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória (folheto anexo), da lavagem correta das mãos (folheto anexo), assim como as outras medidas de higienização e controlo ambiental. Salienta-se ainda a importância:

- Elaboração do seu plano de contingência para COVID-19, de acordo com a orientação 006/2020 da Direção Geral da Saúde e atuar em conformidade;
- Estabelecer medidas que assegurem distância entre pessoas nas instalações, nomeadamente:
 - Garantir que o local destinado à espera dos utilizadores comporte apenas 1/3 da sua capacidade normal;
 - Garantir que o atendimento em balcão se faz com a distância apropriada (pelo menos 1 metro, idealmente 2) garantindo sinalização devida - nomeadamente através de marcas e sinalética no chão;

- Garantir que o atendimento em balcão se faz através de barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os utentes (ex.: colocação de barreira de acrílico que limite a exposição);
- Considerar a possibilidade de estabelecer, no interior dos estabelecimentos, algumas barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os utentes (ex.: colocação de “obstáculos” que evitem uma aproximação excessiva entre indivíduos);
- No caso de ser necessário proceder à entrega direta de materiais ou produtos, o responsável pela entrega deverá evitar, no limite das suas possibilidades, o contacto direto com o utente ou com quaisquer objetos pessoais do mesmo.
- Rever os protocolos de limpeza e intensificar as rotinas de higienização, incluindo:
 - desinfetar pelo menos uma vez por dia, e com recurso a agentes adequados, todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, gabinetes de atendimento, áreas de espera, teclados do computador, casas de banho, telefones, corrimãos, puxadores, etc.);
 - desinfetar todas as horas, e com recurso a agentes adequados, os equipamentos críticos (tais como locais dispensadores de senhas, terminais multibancos)
- Colocar solução antisséptica de base alcoólica - SABA - em locais como os dispensadores de senhas, e incentivar o seu uso (através, por exemplo, de pósteres).
- Identificar pessoas vulneráveis (por exemplo, idosos com mais de 65 anos e com limitações físicas ou mentais perceptíveis, as grávidas, os acompanhantes de criança de colo com idade igual ou inferior a 2 anos) e aplicar a legislação referente ao atendimento prioritário. Os estabelecimentos devem ser proactivos na identificação destes casos, mesmo que as pessoas em questão não peçam atendimento prioritário ou não retirem uma senha para este fim. Lembre-se que estas são as pessoas mais afetadas pela COVID-19 e, como tal, os estabelecimentos devem ter um papel ativo na sua proteção.

4. Onde posso obter mais informação?

Mais informação pode ser encontrada em <https://covid19.min-saude.pt/>.



Graça Freitas

Diretora-Geral da Saúde



ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 030/2020

DATA: 29/05/2020

ATUALIZAÇÃO: 20/07/2020

Maria da Graça
Gregório de
Freitas

Digitally signed by Maria da
Graça Gregório de Freitas:
DN: c=PT, ou=Direção-Geral de
Saúde, ou= Maria da Graça
Gregório de Freitas
Date: 2020.07.20 13:52:04
+01'00'

ASSUNTO:	COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto e ao Ar Livre
PALAVRAS-CHAVE:	COVID-19; Coronavírus; SARS-CoV-2; Instalações Desportivas
PARA:	Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática de exercício físico e desporto, em espaços fechados ou ao ar livre, pistas, ginásios, piscinas, academias desportivas (dança, artes marciais, e atividades similares), salas de massagem e clubes de saúde; organização de competições de modalidades individuais sem contacto e ao ar livre
CONTACTOS:	medidassaudepublica@dgs.min-saude.pt

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

Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt.

A COVID-19 foi considerada uma 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 de atividade física, 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 alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde emite a seguinte Orientação:

Medidas gerais e preparação prévia

1. Os espaços onde decorre prática de exercício físico e desporto devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória¹, da lavagem correta das mãos², assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental. Salienta-se ainda a importância de:

Em todas as infraestruturas onde decorra prática de exercício físico e desporto:

- a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 24/2020 de 29 de maio² *Avaliação de risco nos locais de trabalho*, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;
- b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
- c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)³ necessários aos funcionários;
- d) Informar os funcionários que não devem frequentar os Espaços onde decorre prática de exercício físico e desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos

¹ Folhetos informativos disponíveis em: <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>

² Para efeitos do disposto na Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, as empresas elaboram um plano de contingência adequado ao local de trabalho e de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Autoridade para as Condições de Trabalho.

³ Orientação 019/2020 de 03/04/2020 - "Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde" da DGS



de COVID-19. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;

- e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (Anexo I), da lavagem correta das mãos (Anexo II) e normas de funcionamento das instalações;
- f) Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de exercício físico e desporto, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS, nomeadamente de materiais que possam ser partilhados;
- g) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);
- h) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso Autoridade de Saúde local, regional ou nacional o determine.

Em todos os locais onde decorra prática de exercício físico e desporto, incluindo infraestruturas desportivas, mas também outros espaços ao ar livre como parques verdes ou urbanos, via pública, ou espaços de natureza:

- a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
- b) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI)⁴ para todos os recursos humanos (técnicos de exercício físico, treinadores e outros) que não estejam a realizar exercício físico;
- c) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de exercício físico e desporto (sejam infraestruturas fechadas ou espaços ao ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

⁴ Orientação 019/2020 de 03/04/2020 - "Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde" da DGS



Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

1. Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de exercício físico e desporto, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações, ou, no caso de treino em outros espaços ao ar livre o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os praticantes.

Organização do espaço

1. As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:
 - a) Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
 - ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto^{5,6,7,8};
 - iii. Podem existir situações que decorram da organização de competições de modalidades desportivas individuais sem contacto e ao ar livre, bem como treinos de preparação para as mesmas que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a três

⁵ Relativamente ao distanciamento físico entre pessoas neste tipo de espaços, as recomendações internacionais (maioritariamente emitidas por associações do setor do fitness) variam entre os 4 m² e os 15 m², sendo, portanto muito heterogêneas. Alguns países preconizam a obrigatoriedade do uso de máscara, mesmo na prática de exercício físico, mas existem igualmente riscos nesta recomendação. Sabendo que o exercício físico implica o aumento da frequência respiratória e do trabalho respiratório com uma maior emissão de partículas aerossolizadas na respiração, a distância entre pessoas nestes espaços deverá ser maior ao recomendado para as situações habituais, pelo Princípio da Precaução em Saúde Pública.

⁶ Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020

⁷ Considerar que os 2 metros de distanciamento fazem referência a situações de indivíduos a caminhar ou em fila de espera. Por ex. em situação de corrida deverá ser considerado necessário um distanciamento superior (mais de 5 a 10 m), bem como no caso do ciclismo (mais de 20 m)

⁸ Córdova A, Latasa I, Respiratory Flows As A Method For Safely Preventing The Coronavirus Transmission (Covid-19), *Apunts Sports Medicine* (2020)



metros. Nestes casos o distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível.

- b) Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;
- c) Privilegiar o uso de marcações *online* para treinos e aulas.

Uso de máscara

1. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória^{9,10}. Assim, é recomendado:
 - a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;
 - b) Utilizadores e Atletas: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e desporto;
 - c) Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara, devendo as orientações ser remetidas por e-mail nas situações em que não exista uma infraestrutura (como por exemplo, parques, via pública, espaços de natureza e outros) (Anexo III).

Espaços e equipamentos para prática de exercício físico e desporto, e de massagens

1. Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço.
2. Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera.
3. Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita por meios digitais, preferencialmente.

⁹ World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. 2020

¹⁰ Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 - "Uso de Máscaras na Comunidade" da DGS



4. Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado.
5. Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de exercício físico e desporto, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos.
6. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir, como por exemplo, nos gabinetes ou salas de massagem).
7. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).
8. Nos gabinetes ou salas de massagem, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfecção e higienização entre utilizadores, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS.

Espaços para treino individualizado

1. Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, mesas de ténis de mesa, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um "frente a frente" com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância.
3. Superfícies porosas como pegadas de equipamentos deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).

Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)

1. As aulas de grupo (em sala ou piscina) deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão; ou seja, algumas sessões em grupo,



como por exemplo as dedicadas a artes marciais e de desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas.

3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.
4. Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos, abrindo portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica¹¹ (quando esta funcionalidade esteja disponível).
5. Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

Piscinas e similares

1. Antes da reabertura, quando os sistemas são reativados é necessária a revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, cumprindo a legislação aplicável, adotando medidas para minimizar o risco de infeções em resultados da formação de biofilmes dentro das piscinas, tubagens e acessórios¹².
2. A limpeza e desinfeção das piscinas devem ser realizadas com os procedimentos habituais, devendo-se substituir a água e proceder à cloragem (ou outro tipo de desinfeção química) como definido em protocolo interno.
3. É fundamental que sejam garantidos procedimentos para que a água seja testada/analisa regularmente quanto à química correta e desinfeção adequada, e verificar se a instalação está isenta de riscos físico-químicos e microbiológicos, e monitorizar a conformidade desses parâmetros. Os subprodutos de desinfeção (Bromatos, Cloritos, Cloratos e Trihalometanos) não devem exceder os limites legalmente estabelecidos, e verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos.

¹¹ Nos termos da Portaria n.º 353-A/2013 de 4 de dezembro.

¹² Orientação de Encerramento Temporário das Piscinas. Departamento de Saúde Pública. Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. 23 de março de 2020.



4. Todos os responsáveis técnicos das piscinas devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfeção do circuito de água das piscinas.
5. Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais das piscinas.
6. Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.
7. Assegurar a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados.

Espaços para treino em outros espaços de ar livre (p.e. parques, via pública, jardins e natureza)

1. As sessões de treino que decorram ao ar livre devem privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Deve ser garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões.
3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.

Organização de Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto e ao Ar Livre

1. Recomenda-se a avaliação do risco da competição, considerando fatores tais como n.º de participantes (atletas, *staff*, equipas técnicas, etc.), localização da competição, e distanciamento entre atletas¹³, entre outros¹⁴.
2. Deve ser elaborado um manual de competição descritivo e específico da competição (incluindo o estabelecimento de circuitos de acesso diferenciados para atletas/*staff*, equipas de arbitragem e demais elementos, bem como o estabelecimento de horários desfasados que permitam evitar aglomeração de praticantes no mesmo espaço), medidas de prevenção, proteção e controlo adotadas para a competição, e outras mais

¹³ Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020

¹⁴ Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento - COVID-19. IPDJ. 25 Maio 2020



específicas do evento competitivo, com vista à minimização dos riscos de transmissão por SARS-CoV-2;

3. O manual de competição supracitado deve ser disponibilizado, de preferência por meios eletrónicos, a todos os participantes, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição;
4. Não é permitida a presença de público nos eventos desportivos, devendo reduzir-se ao mínimo o número de envolvidos em cada evento, de acordo com a legislação em vigor.
 - a) Nos espaços onde decorram as competições desportivas, de modalidades individuais sem contacto, deve estar garantida a existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
 - b) As entidades organizadoras das competições, atletas e equipas técnicas devem seguir a restrição ou limitação de acesso de pessoas determinadas pela Autoridade de Saúde territorialmente competente.

Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados¹⁵

1. Evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados.
2. Assegurar, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, abrindo portas ou janelas.
3. Em alternativa, pode ser utilizada ventilação mecânica de ar, como ar condicionado, renovando o ar com regularidade. No caso de ser usada ventilação mecânica de ar, como ar condicionado, deve ser garantida a realização adequada da manutenção de acordo com as recomendações do fabricante.

Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários e bebedouros

1. A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.

¹⁵ REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020. Disponível em <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>



2. Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.
3. É recomendada também a limpeza, higienização e desinfecção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização.
4. A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche deve considerar as seguintes recomendações:
 - a) Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
 - b) Deve ser garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
 - c) Deve ser garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
 - d) O responsável do espaço/instalação define a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
 - e) Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
 - f) Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.
5. Nas situações em que seja estabelecida a restrição de utilização de balneários, deve ser permitido o acesso de utilizadores a cacifos (assinalados de forma a assegurar o distanciamento físico de dois metros) e a instalações sanitárias.
6. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água para enchimento de recipiente individual, sem tocar no bocal do dispensador.
7. Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de toalhetes de papel descartáveis.
8. Não disponibilizar nem permitir o uso de secadores de cabelo.



Higienização de superfícies, equipamentos e roupa

1. O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias¹⁶. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus:
 - a) Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies e o tratamento de roupa disponibilizado aos funcionários e utilizadores, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS¹⁷ e Orientação 008/2020 da DGS¹⁸;
 - b) Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; instalações sanitárias, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);
 - c) Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares, etc.);
 - d) Limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer

1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.

¹⁶ Van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., ... & Lloyd-Smith, J. O. (2020). Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*, 382(16), 1564-1567.

¹⁷ Orientação 014/2020 "Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares" da DGS

¹⁸ Orientação 008/2020 "Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis" da DGS



2. Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Orientação 006/2020 da DGS¹⁹:
 - a) Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
 - b) A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
 - c) Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.



Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

¹⁹ Orientação 006/2020 "Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas" da DGS



Bibliografia

- 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Built Environment Considerations To Reduce Transmission. Dietz L, Horve P, Coil D, Fretz M, Eisen J, Wymelenberg K. *mSystems* 5:e00245-20. 7 April 2020. <https://doi.org/10.1128/mSystems.00245-20>.
- Code of Practice THE MANAGEMENT AND TREATMENT OF SWIMMING POOL WATER. Pool Water Treatment Advisory Group. August 2019
- Considerations for Public Pools, Hot Tubs, and Water Playgrounds During COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention. 8 Maio 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/aquatic-venues.html>
- Córdova A, Latasa I, Respiratory Flows As A Method For Safely Preventing The Coronavirus Transmission (Covid-19), *Apunts Sports Medicine* (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.05.001>
- European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in the EU / EEA and the UK – ninth update. Rapid Risk Assessment. 23 April 2020. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-rapid-risk-assessment-coronavirus-disease-2019-ninth-update-23-april-2020.pdf>
- Framework for exercise facilities in New Zealand operating within a COVID-19 environment Updated 13th May 2020. Version 2.11 Includes changes to reflect Government Guidelines for level 2. Disponível em: <https://exercisenz.org.nz/wp-content/uploads/2020/05/2020-May-6-CV19-Framework-Exercise-Industry.pdf>
- Frieden, T. R., & Lee, C. T. (2020). Identifying and Interrupting Superspreading Events—Implications for Control of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2. *Emerging Infectious Diseases*, 26(6), 1059-1066. <https://dx.doi.org/10.3201/eid2606.200495>. Disponível em: https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0495_article
- Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 da Direção-Geral da Saúde – Uso de Máscaras na Comunidade. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Nyenhuis, Sharmilee & Greiwe, Justin & Zeiger, Joanna & Nanda, Anil & Cooke, Andrew. (2020). Exercise and Fitness in the age of social distancing during the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*. 10.1016/j.jaip.2020.04.039.
- Orientação de Encerramento Temporário das Piscinas. Departamento de Saúde Pública. Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. 23 de Março de 2020. https://www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8614/Orientacao_de_encerramento_temporari_o_de_piscinas.pdf
- Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>



- Orientação n.º 008/2020 de 10/03/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020 - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Orientação n.º 025/2020 de 13/05/2020 - Medidas de Prevenção e Controlo em Creches, Creches Familiares e Amas. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Protocol for clubs and pools. ANIF Italy. 22 May 2020. Protocollo delle Misure per il Contrasto el il Contenimento della Diffusione del Virus COVID-19 nei Centri Sportivi Condiviso dal Governo/Parti Sociali/Regioni il 17 Maggio 2020. Associazione Nazionale Impianti Sport & Fitness Palestre. ANIF. Disponível em: <https://www.europeactive.eu/covid19>
- Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento - COVID-19. IPDJ. 25 Maio 2020. Disponível em: <https://ipdj.gov.pt/documents/20123/375292/20200525+-+Recomendac%CC%A7o%CC%83es+para+a+elaborac%CC%A7a%CC%83o+de+um+Plano+de+Retoma.pdf/c88790e7-80cb-01a2-f574-ac007b33766f?t=1590661179662>
- REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020. Disponível em <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>
- Reopening: Guidance for Gyms and Workout Facilities. AIHA. 6 Maio 2020. Disponível em: https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/Guidance-Documents/Reopening-Guidance-for-Gyms-and-Workout-Facilities_GuidanceDocument.pdf
- SUMMARY OF CURRENT RECOMMENDED PRACTICES FOR OPERATING UNDER COVID-19 RESTRICTIONS. May 2020. National laws, guidance, regulations and restrictions must be observed and respected at all times. Version 1.3 08_05. Disponível em: https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Operating_Practices_May2020.pdf
- Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020
- Van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., ... & Lloyd-Smith, J. O. (2020). Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*, 382(16), 1564-1567.
- Vincent Chi-Chung Cheng, et al. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *Journal of Infection*. Available online 23 April 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.024>, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163445320302358>
- World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. 2020.



Anexo I. Etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**

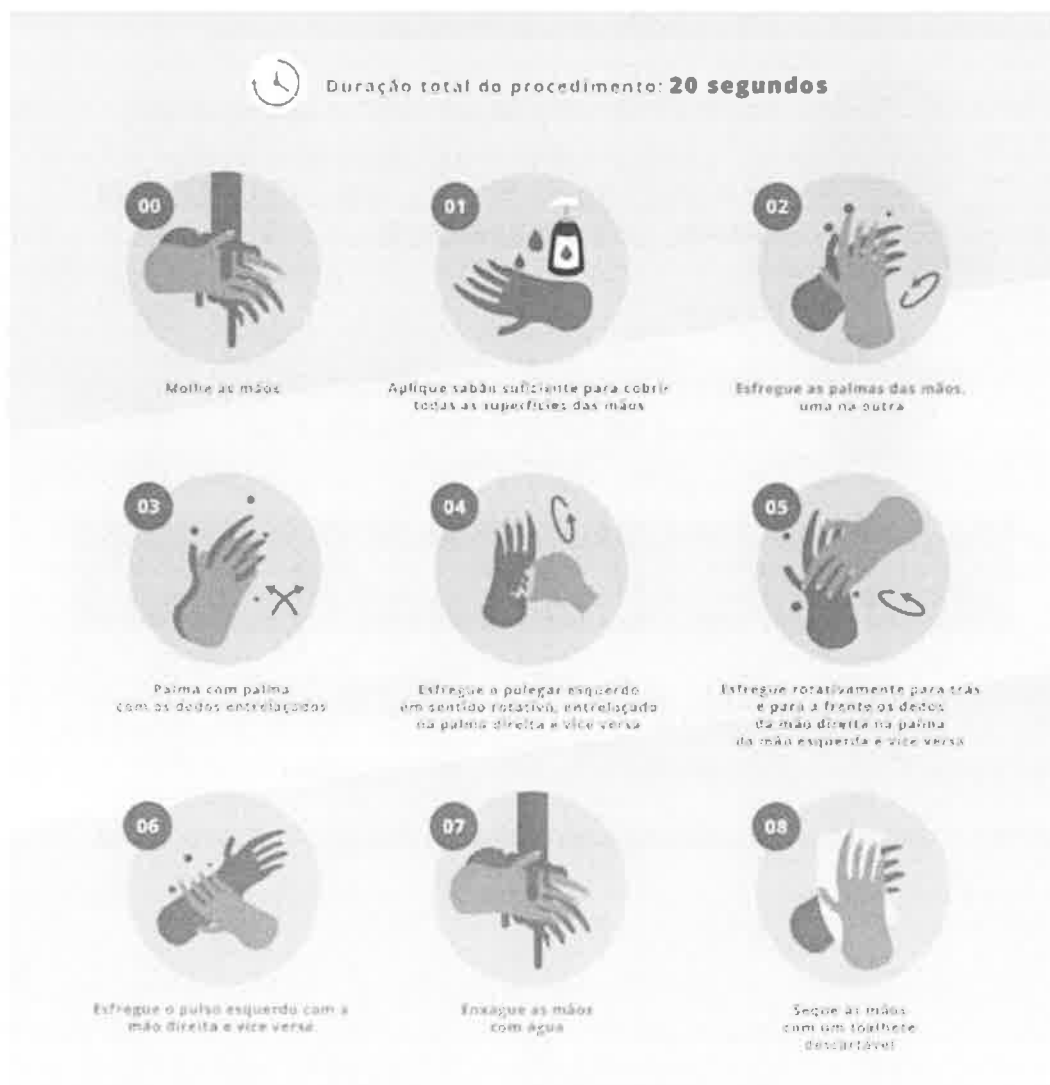


Anexo II. Higienização das mãos

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS





Anexo III. Correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR
- 2º**
VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 3º**
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
- 4º**
AJUSTAR AO ROSTO

Do nariz até abaixo do queixo
- 5º**
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

DURANTE O USO

- 1º**
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA
- 2º**
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR
- 3º**
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

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

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/Máscaras2.pdf>

