

# PLANO DE CONTINGÊNCIA PAVILHÃO MUNICIPAL DE MIRA



## FASE DE REABERTURA

Mira, 03-09-2020

Aprovado  
*Raul Almeida*

## 1. INTRODUÇÃO

A 30 de janeiro de 2020 a Organização Mundial de Saúde declarou uma emergência de saúde pública face à epidemia SARS-CoV-2, tendo posteriormente, no dia 11 de março de 2020, declarado a COVID-19 como uma pandemia, e desde então, foram adotadas várias medidas urgentes e extraordinárias, com o objetivo de conter a propagação do vírus. A adoção destas medidas permitiu obter resultados benéficos quanto ao controlo da pandemia e à garantia da segurança dos portugueses.

Atendendo à evolução favorável da epidemiologia COVID-19, foi fundamental iniciar gradualmente o levantamento das medidas de confinamento com vista a iniciar a fase de recuperação e revitalização da vida de todos em sociedade e da economia, pelo que tem vindo a ser importante que o levantamento das medidas seja progressivo e gradual. Assim, perante toda a situação atual, mantendo sempre como prioridade o combate à pandemia, e por razões de saúde pública, é necessário atender às regras de ocupação, permanência e distanciamento físico, bem como as regras de higiene.

O levantamento gradual das medidas de confinamento conduzirá inevitavelmente a um aumento dos novos casos de infeção com o coronavírus, pelo que se deverá assegurar um acompanhamento constante dos dados epidemiológicos, podendo as medidas tomadas ser adaptadas ou reintroduzidas novas medidas para que a pandemia se mantenha controlada.

A 31 de julho, através da Resolução do Conselho de Ministros 55-A/2020, foi decretada a situação de contingência e alerta, no âmbito da pandemia da doença COVID-19, que estabeleceu medidas excecionais e temporárias de resposta à epidemia SARS-CoV-2. No artigo 23º da referida Resolução, pode ser realizada a prática de atividade física e desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, sem a presença de público, desde que sejam cumpridas as orientações definidas pela DGS. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Apesar da prática de atividade física e desportiva ser de grande importância para a saúde de toda a sociedade mirenses, é sabido que estes espaços, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, devem ser tomadas medidas adicionais para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Assim, o presente plano contempla as medidas definidas nas orientações da DGS, principalmente as definidas na Orientação nº30/2020 da DGS, onde são asseguradas que todas

as pessoas que intervenham direta ou indiretamente nos espaços, onde decorre a prática de exercício físico, estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como de outras medidas de higienização e controlo ambiental.

## 2. OBJETIVOS

A reabertura dos equipamentos desportivos, concretamente o pavilhão municipal, deve ser realizada cumprindo escrupulosamente as medidas determinadas pela DGS. Assim, o Plano de Contingência – Fase de Reabertura do Pavilhão Municipal estabelece um conjunto de regras e medidas necessárias de distanciamento físico em contexto social e de higiene e limpeza, que permitam a utilização das instalações de forma segura, assegurando todos os cuidados para uma coerente e eficaz manutenção das condições que evitem a propagação do novo coronavírus, numa atuação concertada.

Neste contexto, **em todas as circunstâncias de atendimento presencial será mantida a obrigatoriedade de distanciamento social, uso de máscara e higienização de mãos à entrada e registo por parte dos colaboradores.**

Este Plano de Contingência é um documento dinâmico, em permanente atualização. Sempre que necessário e em função da evolução da pandemia e orientações do Governo, o Plano será reformulado.

## 3. SITUAÇÃO

O Pavilhão Municipal terá como principais intervenientes:

- a) Colaboradores do Município de Mira;
- b) Professores e alunos
- c) Outros utilizadores

Todos os utilizadores terão que **assinar um termo de responsabilidade** (Em anexo), **em caso de menores de idade será o seu tutor/encarregado de educação a assinar.**

Recomenda-se a todos os utilizadores que se encontrem dentro do **grupo de risco**, nomeadamente - **idade avançada (65 anos ou mais), doentes crónicos (doentes cardíacas; doença pulmonar; doença oncológica; hipertensão arterial; diabetes; entre outros) – a não frequência das instalações.**

## 4. EXECUÇÃO

Este plano aplica-se a todos os intervenientes (colaboradores, professores, alunos e outros utilizadores) que se encontrem dentro das instalações do pavilhão e que interajam direta ou indiretamente neste espaço e nos equipamentos. No âmbito do presente Plano, cada interveniente atuará perante a situação identificada, em conformidade com as funções que lhes estão cometidas. A implementação de medidas extraordinárias de contingência e mitigação dos efeitos do COVID-19, neste espaço, será ponderada tendo em consideração a melhor informação disponível, as recomendações emanadas no momento, pelas autoridades de saúde e do Governo e a atuação por parte de todos os intervenientes.

O presente Plano estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das ações e o processo de comunicação, interno e externo (agentes de proteção civil, prestadores de serviços etc.).

### 4.1 Direção e Coordenação

De forma a garantir o bom funcionamento do Pavilhão Municipal, é imprescindível concertar ações e promover a partilha de informação entre os intervenientes. Neste sentido, estabelece-se que o presente Plano ficará sob Direção do Presidente da Câmara Municipal de Mira, coadjuvado por uma Equipa de Coordenação constituída por: Oriana Dias, Nelson Auxiliar, José Santos, Pedro Gonçalves e João Antonio Petronilho

Esta equipa é responsável por:

- a) Acompanhar a evolução da situação;
- b) Elaborar e divulgar relatórios de situação;
- c) Promover a disponibilização do Plano no sítio do Município na internet;
- d) Realizar alterações ao Plano de Contingência.
- e) Acompanhamento e verificação das utilizações pelo AE de Mira e Associações Desportivas

### 4.2 Informação e Monitorização

A equipa, nomeará um Gestor do Plano, responsável por monitorizar a aplicação das regras de contingência, centralizar a informação, elaborar relatórios e reportar os dados à Equipa de Coordenação, bem como sugerir alterações ao Plano, sempre que se justifique. A articulação com a Direção Geral de Saúde será garantida pelo Serviço Municipal de Proteção Civil, que assegurará ainda a divulgação de informação considerada pertinente ao Diretor do Plano.

### 4.3 Ativação do Plano

O Plano é ativado pelo Senhor Presidente da Câmara Municipal, Diretor do Plano, com o apoio técnico da Equipa de Coordenação, atendendo a uma das seguintes situações:

- a) Orientações emanadas pela DGS;
- b) Na iminência da proliferação generalizada de casos de COVID-19 no concelho;
- c) Surgimento de um caso de contaminação ou suspeita de contaminação COVID-19 no Pavilhão Municipal.

A desativação do Plano de Contingência é da responsabilidade do Diretor do Plano, em articulação com a Equipa de Coordenação.

#### **4.4 Ações a desenvolver**

Este Plano prevê três fases de atuação, com distintos procedimentos: fase de prevenção, fase de resposta e fase de recuperação. As ações descritas em cada uma das fases, poderão ser alteradas face à existência de novas diretivas da Direção Geral de Saúde, do Governo ou de alterações nos cenários de propagação da doença.

##### **Fase de Prevenção:**

Esta fase é marcada pelas seguintes ações:

- a) Divulgação do Plano no sítio do Município na Internet.
- b) Divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes;
- c) Reforço de medidas de limpeza no interior do Pavilhão Municipal e na sua envolvente;
- d) Reconhecimento e formação dos recursos humanos necessários para o funcionamento do Pavilhão Municipal;
- e) Identificação das tarefas essenciais dos colaboradores do Município;
- f) Identificação de medidas alternativas para assegurar a continuidade das tarefas essenciais;
- g) Aquisição de equipamentos, kits de proteção individual para entrega aos intervenientes que apresentem sintomas de contágio de COVID-19;
- h) Preparação do espaço no Pavilhão, onde tal seja possível, com o objetivo de reduzir o risco de transmissão, afastando as pessoas da fonte potencial de infeção;
- i) Indicação de um colaborador designado para acompanhamento à área de isolamento, de eventual suspeito de infeção;

- j) Disponibilização de solução de base alcoólicas de desinfecção na entrada do Pavilhão Municipal, assim como sabão e toalhetes de papel nas instalações sanitárias;
- k) Monitorização e acompanhamento da situação.

### **Fase de Resposta:**

Esta fase é desencadeada pela referenciação de possíveis casos de contágio em qualquer interveniente e compreende as seguintes ações:

- a) Reforço da divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes;
- b) Reforço da limpeza nas instalações do Pavilhão Municipal e zona envolvente (exterior);
- c) Garantia da existência de produtos de higiene (sabão e toalhetes papel), de modo a reforçar uma boa higienização das mãos;
- d) Garantia da reposição dos kits de proteção individual;
- e) Em caso de aparecimento de casos com fundadas suspeitas de infeção por COVID-19**

#### **dentro das instalações do Pavilhão Municipal:**

- Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas presentes na Norma 004/2020 da DGS, este deve colocar de imediato uma máscara cirúrgica, ser encaminhado por um só colaborador, pelo circuito previamente definidos no Plano de Contingência, para a sala/área de isolamento, ou seja as Instalações Sanitárias identificadas no Anexo 7, onde deverá ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e acesso a instalação sanitária de uso exclusivo; O colaborador deverá proceder ao registo do Anexo 4. Esta zona ficará devidamente sinalizada;
- Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24 (808 24 24 24), de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfecção, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS.
- Garantir que existe sempre ao serviço um colaborador responsável por acionar os procedimentos em caso de suspeita de infeção.

- O cidadão suspeito deverá permanecer em 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;
- O acesso de outros cidadãos à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos cidadãos com equipamento de proteção individual indicado);
- Proceder à desinfeção dos locais de permanência de casos suspeitos.
- Deverá ser realizada a descontaminação da área de isolamento sempre que surjam casos positivos de infeção e reforçada a limpeza e desinfeção sempre que existam suspeitos de infeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo mesmo, conforme indicações da Direção-Geral da Saúde.
- Garantir o armazenamento dos resíduos produzidos pelos doentes suspeitos de infeção em saco de plástico que, após fechado (ex. com abraçadeira) deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- Emitir relatórios com informação direcionada às autoridades de saúde, dirigentes, demais trabalhadores e comunicação social;
- Recolher a identificação de todas as pessoas que estiveram em contacto com um caso suspeito de infeção.

### **Fase de Recuperação:**

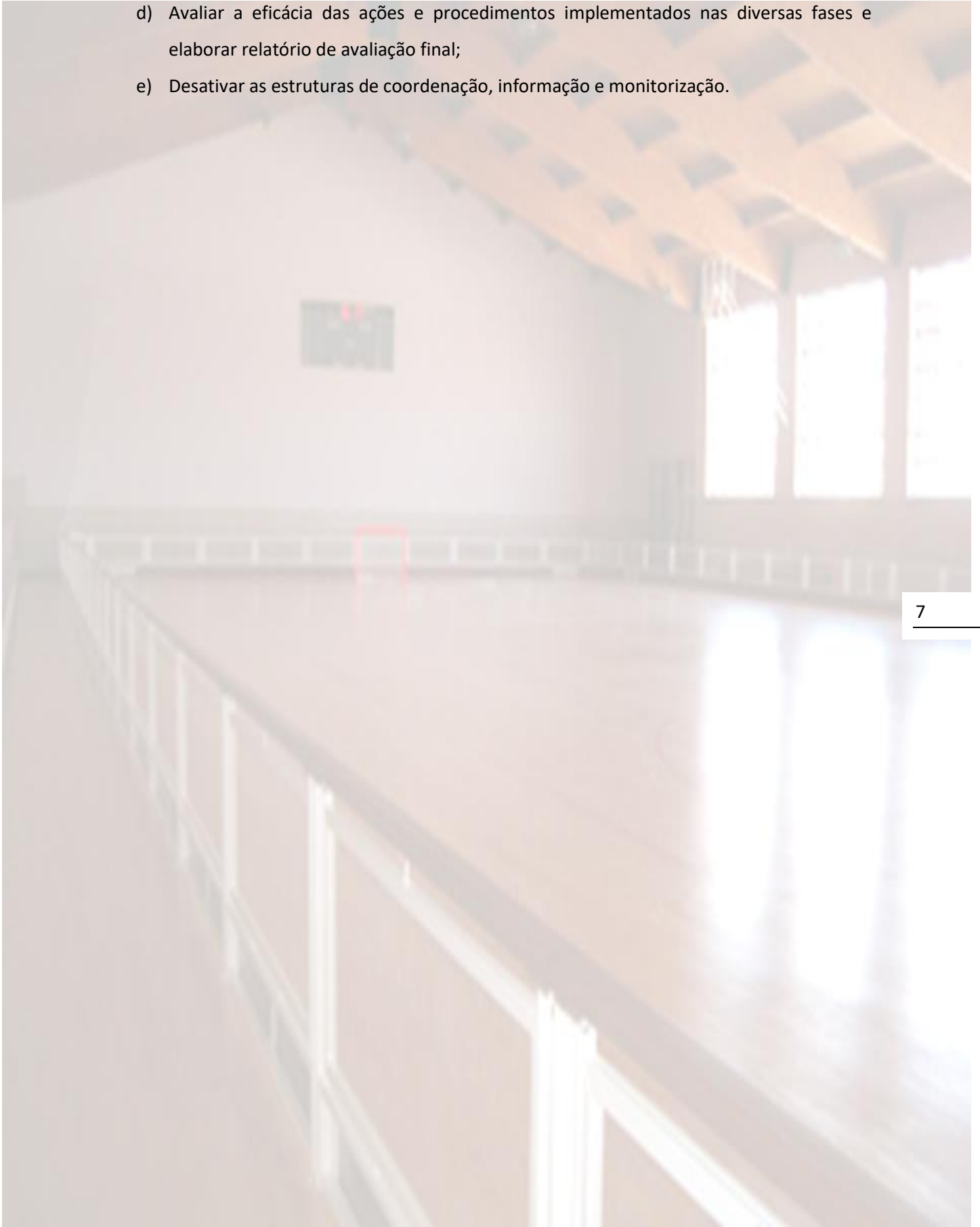
Esta fase é marcada pela cessação do aparecimento de novos casos, pela recuperação clínica dos últimos infetados e pelo regresso gradual à normalidade, culminando com a desativação do Plano. É caracterizada pelas seguintes ações:

- a) Continuação da aplicação de medidas de proteção e limpeza de instalações;
- b) Monitorização permanente da situação, com vista a detetar possíveis ondas subsequentes de infeção;
- c) Informação aos utentes sobre a reativação e normalização do funcionamento do Pavilhão Municipal.

### **Com a desativação do Plano:**

- a) Desativar a zona de isolamento;
- b) Confirmar que a área de isolamento foi devidamente desinfetada;
- c) Recolher os kits de proteção individual não utilizados;

- d) Avaliar a eficácia das ações e procedimentos implementados nas diversas fases e elaborar relatório de avaliação final;
- e) Desativar as estruturas de coordenação, informação e monitorização.

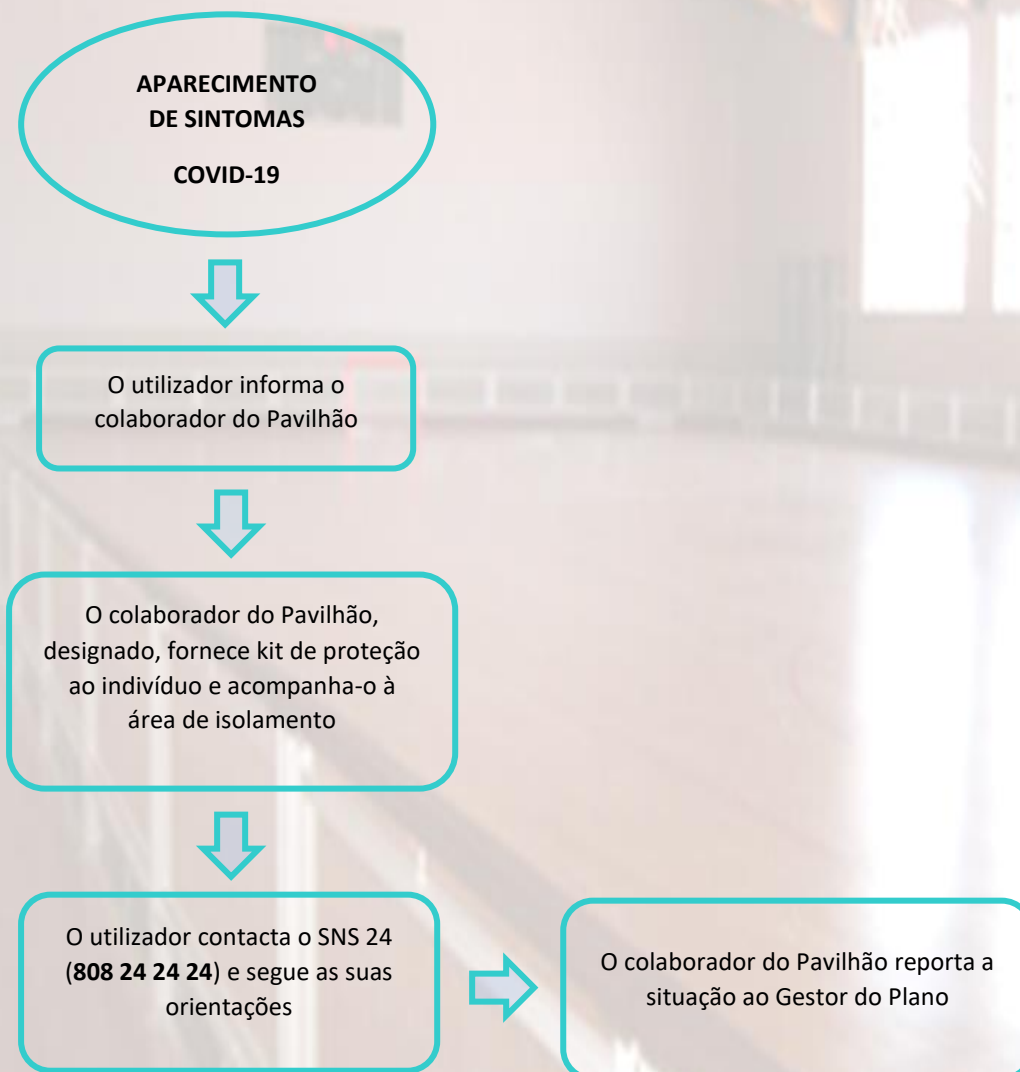




## 5. PROCEDIMENTOS

O presente Plano define os procedimentos operacionais sobre as ações a desencadear em caso de doença ou sintomas e para o funcionamento do Pavilhão Municipal.

### 5.1 Procedimentos para todos os utilizadores (alunos, professores, colaboradores e outros) com sintomas COVID-19



## 5.2 Procedimento para funcionamento do Pavilhão Municipal

De acordo com as orientações da DGS e da Resolução do Conselho de Ministros 55-A/2020, de 31 de julho e demais legislação em vigor, a reabertura das Pavilhão fica sujeita ao cumprimento das seguintes normas:

### NORMAS GERAIS

Todas as pessoas que trabalham e frequentam o Pavilhão Municipal devem estar sensibilizadas para:

- Cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativamente ao surto de coronavírus COVID-19, incluindo os procedimentos (ANEXO 1):
  - Higienização das mãos: Todos os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações onde decorra a prática de exercício físico, e após contato com superfícies de uso comum.
  - Etiqueta respiratória: tossir ou espirrar para o antebraço fletido ou usar lenço de papel, que depois deve ser imediatamente deitado ao lixo; higienizar as mãos sempre após tossir ou espirrar e depois de se assoar; evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.
  - Conduta social: alterar a frequência e a forma de contacto entre os colaboradores e entre estes e os utilizadores, evitando (quando possível) o contacto próximo, apertos de mão, beijos, postos de trabalho partilhados, reuniões presenciais e partilha de comida, utensílios, copos e toalhas.
- Disponibilizar dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool à entrada das instalações e equipamento para lavagem de mãos com sabão líquido e toalhetes de papel, nas instalações sanitárias e balneários;
- Garantir o distanciamento físico mínimo de:
  - Pelo **menos dois metros entre pessoas** em contexto de não realização de exercício físico e desporto (recepção, espaços de circulação, etc.);
  - Pelo **menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto**;
- Proceder ao registo de todos os utilizadores, conforme ANEXO 6;
- Delinear circuitos adequados, conforme ANEXO 7;

### **Uso de máscara**

- A máscara será obrigatória para funcionários, alunos, professores e outros utilizadores **exceto durante a realização de exercício físico e desporto.**
- Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara, (ANEXO 3).

Ao entrar nas instalações das Pavilhão é obrigatório:

- **O uso de máscara;**
- **Desinfecção e higienização das mãos;**

#### **Funcionamento**

O horário de Funcionamento do Pavilhão, durante este período será:

<b>Segunda a Sexta</b>	08H:30 às 13H:30 14H:30 às 20H:30
<b>Sábados</b>	09H:00 às 13H:00 16H:00 às 19H:00

#### **Capacidade máxima – 12 atletas por cada balneário – 4x12 =48 Utentes**

**Total ocupação:**

#### **Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados**

- Evitar a concentração de pessoas dentro das instalações.
- Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural.

Caso seja utilizado o equipamento de ventilação mecânica (ar condicionado), o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfecção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

#### **Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários**

- Não será permitida a utilização de chuveiros, por questões de segurança.
- Será permitido o acesso a balneários com máscara e permanecer com a mesma no seu interior utilizando os lugares sinalizados (Anexo 8).
- Será garantida a limpeza, higienização e desinfecção, após cada utilização.
- Estão proibidos os secadores elétricos para as mãos e cabelos, sendo privilegiado o uso de papel descartável.

### **✚ Circuito nas instalações do Pavilhão Municipal**

A entrada e saída nas instalações do Pavilhão será realizada pela entrada principal, estando devidamente sinalizadas conforme planta do ANEXO 7.

Os circuitos de circulação são num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas, seguindo a sinalética do percurso.

As entradas são registadas em função do horário estabelecido na utilização;

### **Acesso à nave do pavilhão**

Serão atribuídas letras de A, B, C e D aos balneários, sendo utilizados alternadamente, ou seja, uma turma/grupo irá aceder à Pavilhão a partir dos vestiários Am (masculino) e Bf (feminino), utilizando o mesmo trajeto para aceder à nave principal e regressar aos balneários. A turma/grupo seguinte, conforme horário definido, utilizará os vestiários Cm (masculino) e Df (feminino), utilizando de igual forma o mesmo trajeto de acesso à nave principal e regresso aos balneários (conforme planta do ANEXO 7).

### **✚ Higienização de superfícies, equipamentos e roupa**

É essencial garantir as medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus, através de:

- 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 DGS e Orientação 008/2020 da DGS;
- Limpeza e desinfeção de todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de exercício físico, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS, nomeadamente de materiais que possam ser partilhados. (Todo o material utilizado na realização das atividades deve ser desinfetado após cada utilização).
- Disponibilização de produto desinfetante para todos os utilizadores, na entrada de acesso ao pavilhão.
- Aumento da 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, maçanetas de portas, teclados do computador, instalações sanitárias, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de Pavilhão e similares, entre outros);

- 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, garantindo o controlo e a prevenção de Infeções e resistências aos antimicrobianos, de acordo com o plano de higienização (ANEXO 3);
- Estabelecer um plano de limpeza e higienização das superfícies, materiais e equipamentos de utilização coletiva;
- Nas instalações sanitárias, a lavagem deve ser realizada, preferencialmente, com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfeção. **A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia** (Seguir Orientação 014/2020 da DGS);

## NORMAS PARA OS COLABORADORES

- Seguir a legislação em vigor, bem como as normas e orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS);
- Cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativamente ao surto de coronavírus COVID-19, incluindo os procedimentos:
  - higienização das mãos: lavar as mãos frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos ou usar desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70º de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.
  - etiqueta respiratória: tossir ou espirrar para o antebraço fletido ou usar lenço de papel, que depois deve ser imediatamente deitado ao lixo; higienizar as mãos sempre após tossir ou espirrar e depois de se assoar; evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.
  - conduta social: alterar a frequência e a forma de contacto entre os colaboradores e entre estes e os utilizadores, evitando (quando possível) o contacto próximo, apertos de mão, beijos, postos de trabalho partilhados, reuniões presenciais e partilha de comida, utensílios, copos e toalhas.
- Promover medidas de prevenção sanitárias, distanciamento social, higienização e desinfeção de superfícies, e da monitorização de sintomas e da proteção individual;

- Disponibilizar dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica ou solução à base de álcool à entrada do Pavilhão municipal e equipamento para lavagem de mãos com sabão líquido e toalhetes de papel, nas instalações sanitárias;
- Não é permitido o contacto físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir);
- Arejar e promover a ventilação de todos os espaços, **durante pelo menos 20 minutos**, sempre que possível;
- Obrigatoriedade de utilização de máscaras, dentro das infraestruturas. (ANEXO 2);
- Proceder ao registo e preenchimento do Termo de Responsabilidade de todos os utilizadores que entram no pavilhão (ANEXO 5).

### **NORMAS PARA ALUNOS, PROFESSORES OU OUTROS UTILIZADORES**

- Seguir a legislação em vigor, bem como as normas e orientações da Direção Geral de Saúde (DGS);
- Cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativamente ao surto de coronavírus COVID-19, incluindo os procedimentos:
  - higienização das mãos: à entrada e saída das instalações.
  - etiqueta respiratória: tossir ou espirrar para o antebraço fletido ou usar lenço de papel, que depois deve ser imediatamente deitado ao lixo; higienizar as mãos sempre após tossir ou espirrar e depois de se assoar; evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.
  - conduta social: alterar a frequência e a forma de contacto entre os colaboradores e entre estes e os clientes, evitando (quando possível) o contacto próximo, apertos de mão, beijos, postos de trabalho partilhados, reuniões presenciais e partilha de comida, utensílios, copos e toalhas.
  - Todos os utilizadores deverão **colocar a máscara nos acessos ao, e no balneário.**

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### Lavagem e desinfecção das mãos

NOVO CORONAVÍRUS

# COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

- 

00 Molhe as mãos
- 

01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- 

02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- 

03 Palma com palma com os dedos entrelaçados
- 

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

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

06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa
- 

07 Enxague as mãos com água
- 

08 Seque as mãos com um toalhete descartável

Procedimentos de etiqueta respiratória e de conduta social

# 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**.



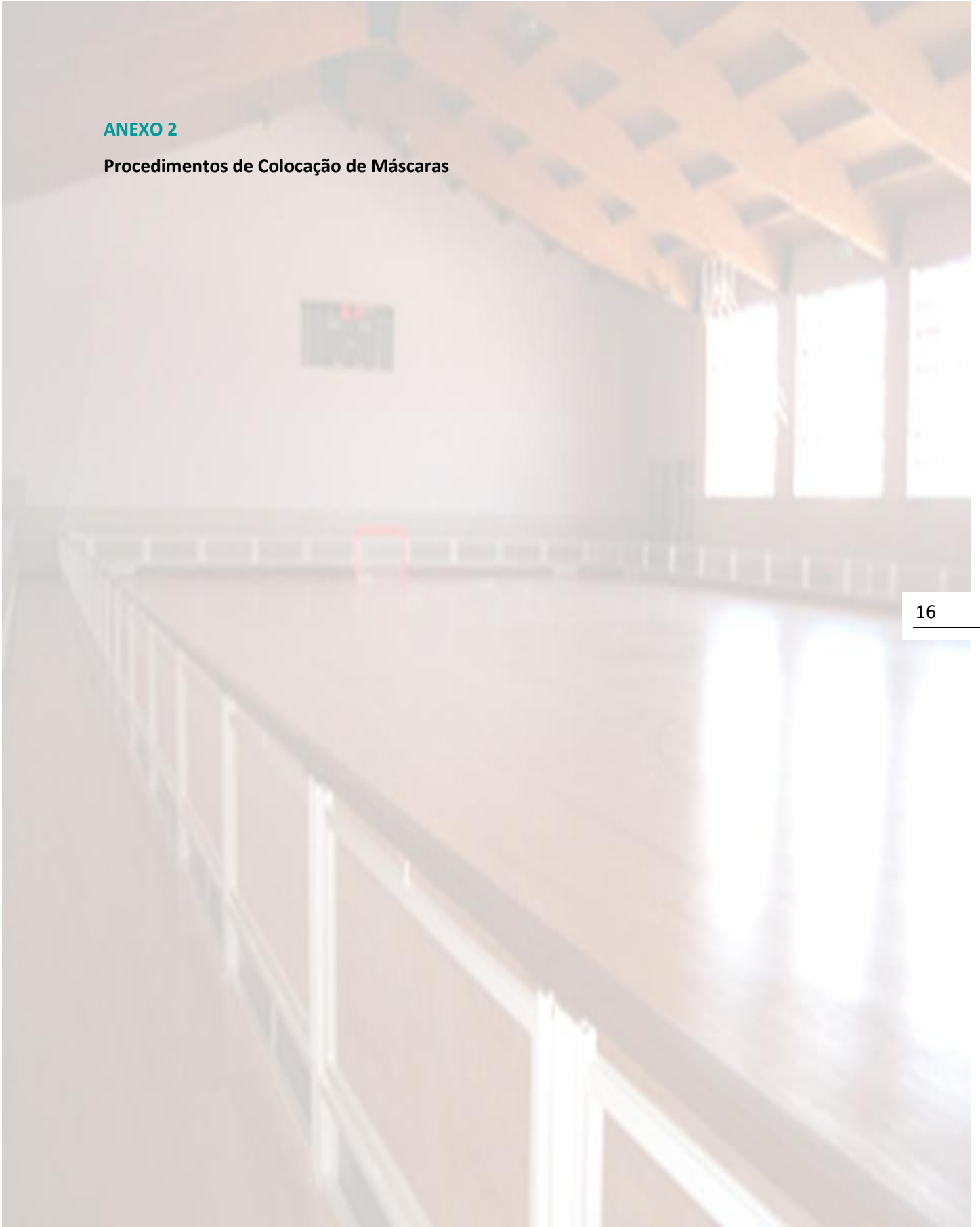
**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

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



**ANEXO 2**

**Procedimentos de Colocação de Máscaras**



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.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



**ANEXO 4**

**REGISTO DE ATOS/INCIDENTES**

**Registo de ocorrências**

Data da ocorrência	Descrição de Ocorrência	Medidas de atuação	Pessoas com quem contactou
			Nome: Contacto:
			Nome: Contacto:
			Nome: Contacto:

## ANEXO 5

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação CC n.º \_\_\_\_\_, válido até \_\_\_\_\_, utilizador do Pavilhão Municipal de Mira, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, antes de utilizar as instalações;
4. Informarei o meu professor/Diretor Técnico, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;

Declaro, ainda, que me encontro informado que o Município de Mira, não assume responsabilidade no que reporta a possíveis transmissões do vírus SARS-CoV-2, responsável pela Covid-19.

Tomei conhecimento das normas contempladas no Plano de Contingência do Pavilhão Municipal de Mira.

Tomei conhecimento de que os meus dados, serão tratados pelo Município de Mira, pessoa coletiva número 506 724 530 com sede na Praça da República, 3070-304 Mira, esta autarquia é a entidade responsável pelo tratamento de dados pessoais na aceitação do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados.

Tomei ainda conhecimento de que, em qualquer momento, enquanto o Município de Mira possuir ou processar os dados pessoais, todos os utilizadores podem, de forma gratuita, exercer os seguintes direitos:

- Direito de acesso – direito a solicitar uma cópia das informações que temos sobre si;
- Direito de retificação - direito de corrigir os dados que considere imprecisos ou incompletos;
- Direito de ser esquecido - em determinadas circunstâncias, enquanto utilizador pode pedir que os dados que temos sobre si sejam apagados de todos os nossos registos;
- Direito à restrição de processamento – quando determinadas condições se aplicam para ter o direito de restringir o processamento;
- Direito de portabilidade - direito de ter os seus dados transferidos para outra organização;

- Direito de se opor - direito de se opor a certos tipos de processamento, como o marketing direto;
- Direito de se opor ao processamento automatizado, incluindo o perfil;
- Direito ao recurso judicial: no caso do MC recusar o seu pedido de acordo com os direitos de acesso, explicaremos o motivo. Enquanto utilizador tem o direito de reclamar conforme descrito abaixo.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

**Assinatura**

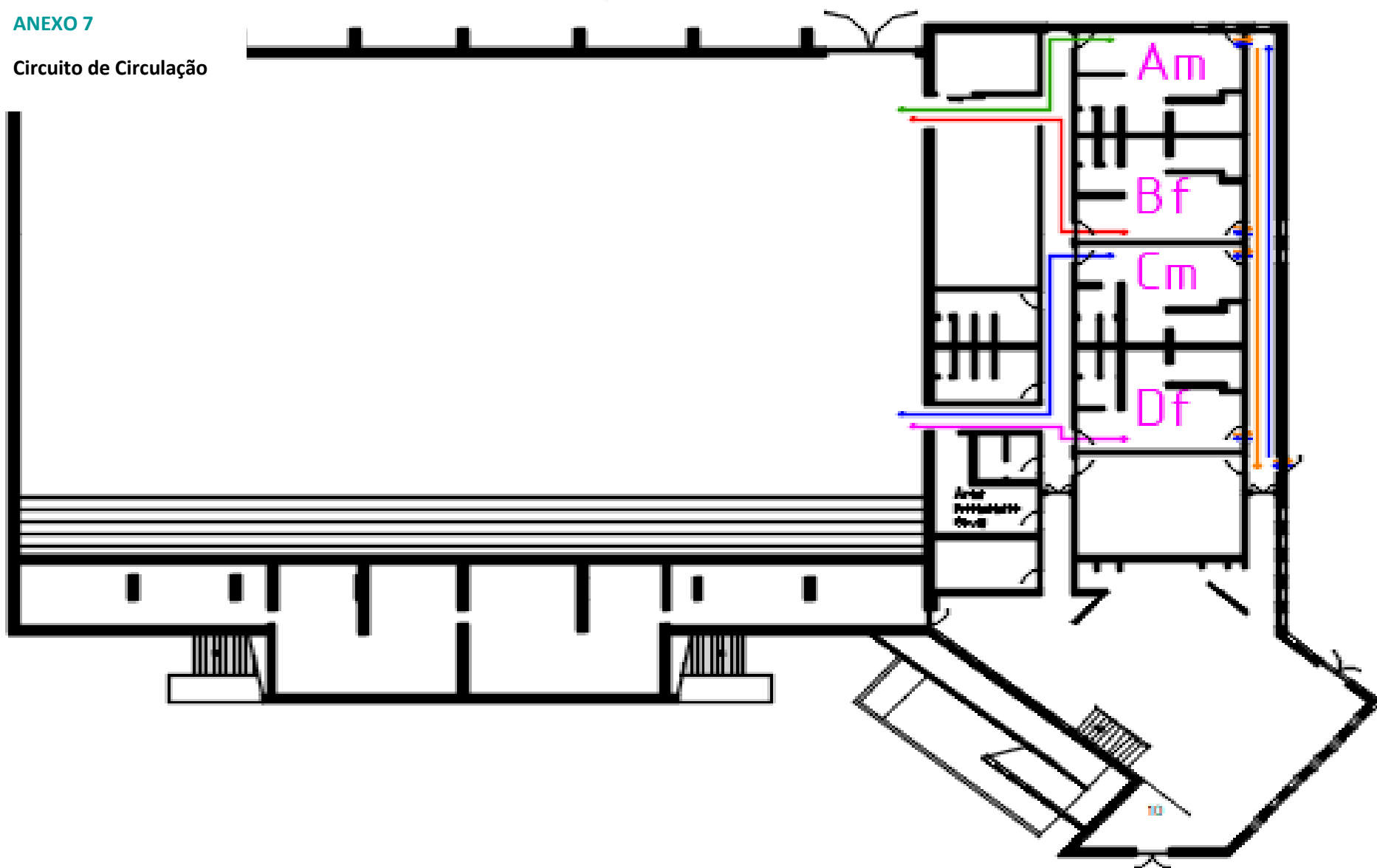
\_\_\_\_\_  
Assinatura do Encarregado de Educação Menor de 18 anos)

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Utilizador



ANEXO 7

Circuito de Circulação





ANEXO 8

Simbología utilizada

