

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, mais concretamente a natação, 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 das piscinas e espaços de prática de atividades aquáticas deve ser realizada cumprindo escrupulosamente as medidas determinadas pela DGS. Assim, o Plano de Contingência – Fase de Reabertura da Piscina 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 e Colocação de tapas botas 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

A piscina 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.

NOTA: Deverão ser seguidas as orientações da DGS, de forma a implementar procedimentos adequados, que permitam prevenir problemas de qualidade da água, designadamente problemas de proliferação e de disseminação da bactéria *Legionella*, identificando os diferentes equipamentos e sistemas que utilizam água e que podem promover a formação/dispersão de aerossóis potencialmente contaminados com *Legionella*.

4. EXECUÇÃO

Este plano aplica-se a todos os intervenientes (colaboradores, professores, alunos e outros utilizadores) que se encontrem dentro das instalações da piscina 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 da Piscina 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: Nelson Auxiliar, José Santos e Pedro Gonçalves.

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.

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 na Piscina 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 dentro da Piscina Municipal e na sua envolvente;
- d) Reconhecimento e formação dos recursos humanos necessários para o funcionamento da Piscina 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 na piscina, 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 desinfeção na entrada da Piscina 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 da piscina 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 da Piscina 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 desinfeção, 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 visitantes sobre a reativação e normalização do funcionamento da Piscina 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 da Piscina Municipal.

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



5.2 Procedimento para funcionamento da Piscina 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 piscinas fica sujeita ao cumprimento das seguintes normas:

NORMAS GERAIS

Todas as pessoas que trabalham e frequentam a Piscina Municipal devem estar sensibilizadas para:

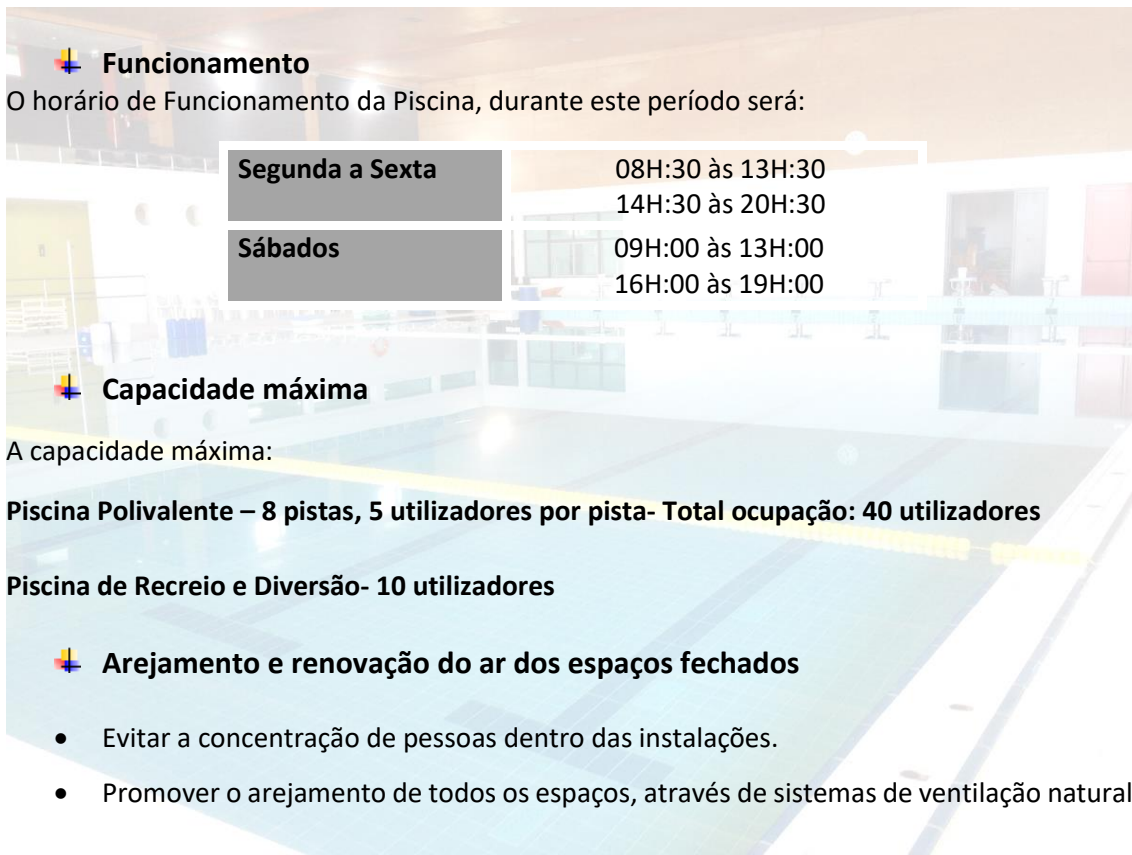
- Cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativamente ao surto de coronavírus COVID-19, incluindo os procedimentos (ANEXO 1):
 - Higienização das mãos: Todos os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações onde decorra a prática de 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 junto à receção e equipamento para lavagem de mãos com sabão líquido e toalhetes de papel, nas instalações sanitárias;
- Garantir o distanciamento físico mínimo de:
 - Pelo **menos dois metros entre pessoas** em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, espaços de circulação, etc.);
 - Pelo **menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto**;
- Privilegiar o uso de marcações por telefone para treinos e aulas;
- A permanência nos locais de atendimento deve ser limitada ao tempo estritamente necessário à realização do atendimento máximo 4 pessoas;
- Proceder ao registo de todos os utilizadores, conforme ANEXO 6;
- Delinear circuitos adequados, conforme ANEXO 7;
- O jacuzzi, a piscina infantil e o escorrega permanecem encerrados até indicação contrária.

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 piscinas é obrigatório:

- **O uso de máscara;**
- **Desinfecção e higienização das mãos;**
- **Colocação de tapas botas à entrada.**



Funcionamento

O horário de Funcionamento da Piscina, durante este período será:

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

Capacidade máxima

A capacidade máxima:

Piscina Polivalente – 8 pistas, 5 utilizadores por pista- Total ocupação: 40 utilizadores

Piscina de Recreio e Diversão- 10 utilizadores

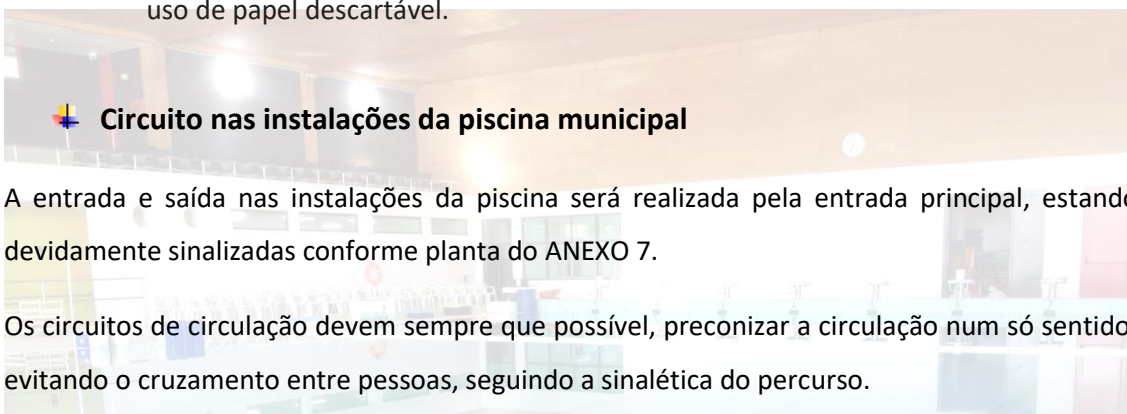
Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados

- 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 cacifos, que estarão devidamente sinalizados (Anexo 8). Esta área servirá para as pessoas se equiparem e aceder às instalações sanitárias. Serão utilizados os sanitários localizados nos balneários.
- Será garantida a limpeza, higienização e desinfecção frequente dos cacifos, cabides e instalações sanitárias, após cada utilização.
- Nas instalações sanitárias e áreas de circulação é obrigatório o uso de calçado.
- Estão proibidos os secadores elétricos para as mãos e cabelos, sendo privilegiado o uso de papel descartável.



Circuito nas instalações da piscina municipal

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

Os circuitos de circulação devem sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas, seguindo a sinalética do percurso.

Acesso à Piscina Polivalente

Serão atribuídas letras de A a F aos vestiários, sendo utilizados alternadamente, ou seja, uma turma/grupo irá aceder à piscina a partir dos vestiários Bm (masculino) e Df (feminino), utilizando o mesmo trajeto para aceder à piscina e regressar aos vestiários. A turma/grupo seguinte, conforme horário definido, utilizará os vestiários Am (masculino) e Cf (feminino), utilizando de igual forma o mesmo trajeto de acesso à piscina e regresso aos vestiários (conforme planta do ANEXO 7). O vestiário RL (Regime Livre) ficará disponível para as aulas livres. Desta forma não haverá cruzamento de pessoas, e os vestiários poderão ser devidamente limpos e desinfetados após utilização.

Acesso à piscina de Recreio e Diversão

Será feito a partir do balneário F, onde o grupo de crianças entrará e sairá da piscina pelo mesmo percurso até ao balneário, evitando cruzamento de pessoas.

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 desinfecção 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 desinfecção 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, nas entradas de acesso às piscinas (receção e na entrada).
- Aumento da frequência de limpeza e desinfecção 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 piscinas e similares, entre outros);
- Limpeza e desinfecção 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 desinfecção. **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 da Piscina 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 na piscina (ANEXO 5).

Outros Cuidados

Os colaboradores do município devem garantir:

- Os procedimentos para que a água seja testada/analísada regularmente quanto à química correta e desinfeção adequada.

- A verificação da isenção de riscos físico-químicos e microbiológicos nas instalações e monitorizar a conformidade desses parâmetros.
- Todos os responsáveis técnicos das piscinas devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água.
- O reforço dos mecanismos de desinfecção do circuito de água das piscinas.

NORMAS PARA ALUNOS, PROFESSORES OU OUTROS UTILIZADORES

- 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: 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.
 - Uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.
 - Todos os utilizadores deverão usar uma toalha dentro do cais da piscina. Ou seja, após a aula o utilizador deverá secar-se de imediato e **colocar a máscara antes de entrar para os balneários/vestiários.**

As aulas de grupo devem ter um número reduzido de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.

Recomenda-se a grávidas, idosos ou pessoas com doenças crónicas, que pelo risco acrescido a que estão expostos, não retomem as sessões de grupo.

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**

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 da Piscina 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 da Piscina 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



ANEXO 7

Circuito de Circulação

