



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE PATAIAS E MARTINGANÇA



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID 19 PARA OS UTENTES DOS PAVILHÕES

(CLUBES FEDERADOS TÊM RESPETIVO
PLANO DE CONTINGÊNCIA)

PAVILHÕES GIMNODESPORTIVOS DE PATAIAS E MARTINGANÇA

Versão 1.1

16 DE ABRIL DE 2021

ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO.....	4
1.1.	Enquadramento.....	4
1.2.	Locais – Instalações Desportivas	4
1.3.	Equipa de Gestão de Contingência.....	5
1.4.	Divulgação e Responsabilidades.....	5
2.	COVID-19	5
2.1.	<i>CONCEITO</i>	5
2.2.	<i>TRANSMISSÃO DE INFEÇÃO</i>	6
2.3.	<i>CASO SUSPEITO</i>	6
2.4.	PRINCIPAIS SINTOMAS	7
2.5.	TEMPO DE INCUBAÇÃO	7
3.	MEDIDAS DE CONTENÇÃO.....	8
3.1.	CASO SUSPEITO	8
3.2.	MEDIDAS PREVENTIVAS	8
3.3.	ÁREA DE ISOLAMENTO	8
3.4.	EQUIPAS DE APOIO E/OU SUPORTE AO(S) INDIVÍDUO(S) EM EVENTUAL ISOLAMENTO.....	10
4.	MEDIDAS ADICIONAIS	10
4.1.	ADQUISIÇÃO E DISPONIBILIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS / PRODUTOS PARA HIGIENE / PROTEÇÃO	11
4.2.	LIMPEZA DAS ÁREAS.....	12
4.3.	MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO INDIVIDUAL.....	13
4.4.	EM CASO DE AUSÊNCIA DE ELEMENTOS POR ISOLAMENTO OU CASOS SUSPEITOS/CONFIRMADOS	14
4.5.	MEDIDAS EXTRAORDINÁRIAS PARA ESPAÇOS DE PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E DESPORTO	14
5.	PROCEDIMENTOS – CASO SUSPEITO.....	19
5.1.1.	CASO SUSPEITO	19
5.1.2.	CASO SUSPEITO NÃO VALIDADO	20
5.1.3.	CASO SUSPEITO VALIDADO	20
5.1.4.	CASO NÃO CONFIRMADO.....	20
5.1.5.	CASO CONFIRMADO	21
5.1.2.	VIGILÂNCIA E CONTACTOS PRÓXIMOS.....	21
6.	ANEXOS.....	Erro! Marcador não definido.
	ANEXO I – FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE COLABORADOR/ATLETA/TREINADOR/STAFF COM SINTOMAS DE COVID-19 NO CLUBE.	24

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

ANEXO II – FLUXOGRAMA DE MONITORIZAÇÃO DOS CONTACTOS PRÓXIMOS.....	25
ANEXO III – CONTATOS RELEVANTES	26
ANEXO IV – EXEMPLOS DAS AJUDAS VISUAIS DE REFERÊNCIA A DISPONIBILIZAR	27
ANEXO V - REGISTO DE CONTACTOS DO CASO SUSPEITO DE COVID-19	33
ANEXO VI - REGISTO DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO	34
ANEXO VII -REGISTO DO FORNECIMENTO DE EPI'S	35
ANEXO VIII - REGISTO DO FORNECIMENTO DE SOLUÇÃO ANTISSÉTICA DE BASE ALCOÓLICA (SABA) OU OUTROS PRODUTOS DESINFETANTES	36

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

INTRODUÇÃO

Face ao definido pelo Governo no Plano de Desconfinamento, cruzando diversos critérios científicos, dividido em quatro fases e com um período de 15 dias de intervalo entre cada fase, de forma a poder ir avaliando os impactos das medidas na evolução da pandemia, em reunião de Conselho de Ministros realizado em 15 de abril de 2021, definiu a reabertura, partir de 19 abril, das modalidades desportivas de médio risco onde se incluem as atividades dos pavilhões gimnodesportivos, segundo as orientações da Direção Geral Saúde, atualizada a 31 de março de 2021, relativa ao Desporto e Competições Desportivas.

Esta foi a razão para a atualização do presente plano de contingência que foi realizado de acordo com as orientações publicadas pela Direção-Geral da Saúde (DGS), designadamente a Orientação 30/2020, de 20 de julho, e Orientação 36/2020, atualizada a 31 de março de 2021, sem prejuízo de poderem vir a ser adotadas medidas adicionais, emitidas pela mesma entidade ou por membros do Governo competentes, após a data de elaboração deste documento.

Assim, o presente Plano de Contingência dos Pavilhões Gimnodesportivos de Pataias e Martingança pretende fornecer informações técnico-organizacional e de saúde para o reinício de sessões de treino, evitando qualquer aglomeração fora do campo /espaço desportivo e em campo compatível com os regulamentos desportivos, em conformidade com os princípios fundamentais e as regras gerais de higiene e distanciamento social emanadas do Governo em relação à emergência epidemiológica. Pretende ainda ser uma fonte de informação e formação para reduzir, na medida do possível, o risco de contágio / transmissão do vírus SARS-CoV-2, tanto para a saúde individual como para a saúde pública, de forma compatível com a realização de atividades específicas.

Enquadramento

O plano tem como objetivo preparar os Pavilhões Gimnodesportivos de Pataias e Martingança, para a pandemia COVID-19, centrando-se nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde dos seus utilizadores e funcionários, assegurando o início da atividade desportiva.

A aplicação das medidas previstas no presente Plano não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas pela Direção-Geral de Saúde (DGS).

Locais – Instalações Desportivas

O plano tem em vista a utilização das seguintes instalações:

Pavilhão Gimnodesportivo de Pataias e Pavilhão Gimnodesportivo da Martingança

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

Equipa de Gestão de Contingência

O responsável pela Gestão do Plano de Contingência encontra-se identificado:

Responsável: Presidente da União das Freguesias de Pataias e Martingança;

Responsáveis Substitutos: Restantes Membros do Executivo

NORMATIVAS DE REFERÊNCIA EM DESTAQUE

- Orientação 2A/2020, de 25 de janeiro, atualizada a 9 de março;
- Orientação 6/2020, de 26 de fevereiro;
- Orientação 8/2020, de 10 de março
- Orientação 10/20, de 16 de março;
- Orientação 11/20, de 17 de março;
- Orientação 14/2020, de 21 de março;
- Orientação 19/2020, de 3 de abril;
- Orientação 20/2020, de 3 de abril;
- Orientação 30/20, de 20 de julho;
- Orientação 36/20, de 25 de agosto, atualizada em 31 de março de 2021.
- Decreto n.º 6-A/2021 de 15/04 e a renovação do Estado de Emergência-16/04/2021.

Divulgação e Responsabilidades

É da responsabilidade da União das Freguesias de Pataias e Martingança, divulgar e dar conhecimento deste Plano de Contingência a todos os colaboradores, utilizadores e dirigentes das equipas que utilizam os pavilhões para treinos e jogos das diferentes modalidades. Os mesmos têm o dever de cumprir com os procedimentos definidos de comunicação, isolamento e demais medidas preventivas estabelecidas neste documento.

É da responsabilidade da UFPM, assegurar, que nas instalações desportivas a utilizar apenas permaneçam:

- 12 atletas; por equipa
- 1 colaborador da UFPM

1. COVID-19

1.1. CONCEITO

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

COVID-19 é a designação dada pela Organização Mundial da Saúde para identificar a doença provocada pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2.

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo Coronavírus (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. Os casos iniciais da doença COVID-19 foram associados a um mercado em Wuhan. O mercado foi encerrado a 1 de janeiro de 2020, mas a doença foi progredindo desencadeando uma epidemia mundial ou pandemia. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias.

1.2. TRANSMISSÃO DE INFEÇÃO

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

1.3. CASO SUSPEITO

Condições que determinam a classificação de uma situação como “Caso Suspeito”:

Tabela 1 - Definição de caso suspeito.

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 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

1.4. PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicemia, choque séptico e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a ageusia (perda do paladar), como sintoma da COVID-19. Existem evidências da Coreia do Sul, China e Itália de que doentes com COVID-19 desenvolveram hiposmia (perda parcial do olfato) ou anosmia, em alguns casos na ausência de outros sintomas.



Figura 1 - Sintomas iniciais.

1.5. TEMPO DE INCUBAÇÃO

- Uma vez infectada, uma pessoa demora normalmente 1 a 14 dias a desenvolver os sintomas.
- Uma pessoa portadora pode ser fonte de contágio durante todo o período de incubação do vírus e, no máximo, até 14 dias após término dos sintomas.

2. MEDIDAS DE CONTENÇÃO

2.1. CASO SUSPEITO

A pessoa, com caso suspeito, que cumpra os critérios clínicos e/ou epidemiológicos identificados no ponto 2:

- Caso seja identificado fora do local de treino, instalação desportiva, não se deve apresentar na instalação, e ligar a linha SNS24;
- Caso seja identificado no local, deve ser de imediato dirigido para a área de isolamento prevista (ver ponto 3.3.);
- Deve contactar de imediato SNS 24 (808 24 24 24)
- Seguir as instruções dadas;
- Avisar o Responsável Hierárquico e/ou Equipa de Contingência;
- Garantir que é avisado o Clube / Associação.

2.2. MEDIDAS PREVENTIVAS

Para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de colaboradores, atletas, treinadores, staff médico e diretores, deve ser estabelecida uma área de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma.

2.3. ÁREA DE ISOLAMENTO

A área de “isolamento” tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos atletas/staff com o atleta/elemento do staff doente.

Sendo que, nas instalações a utilizar, Pavilhão Gimnodesportivo existirá um local de isolamento, num gabinete da instalação.

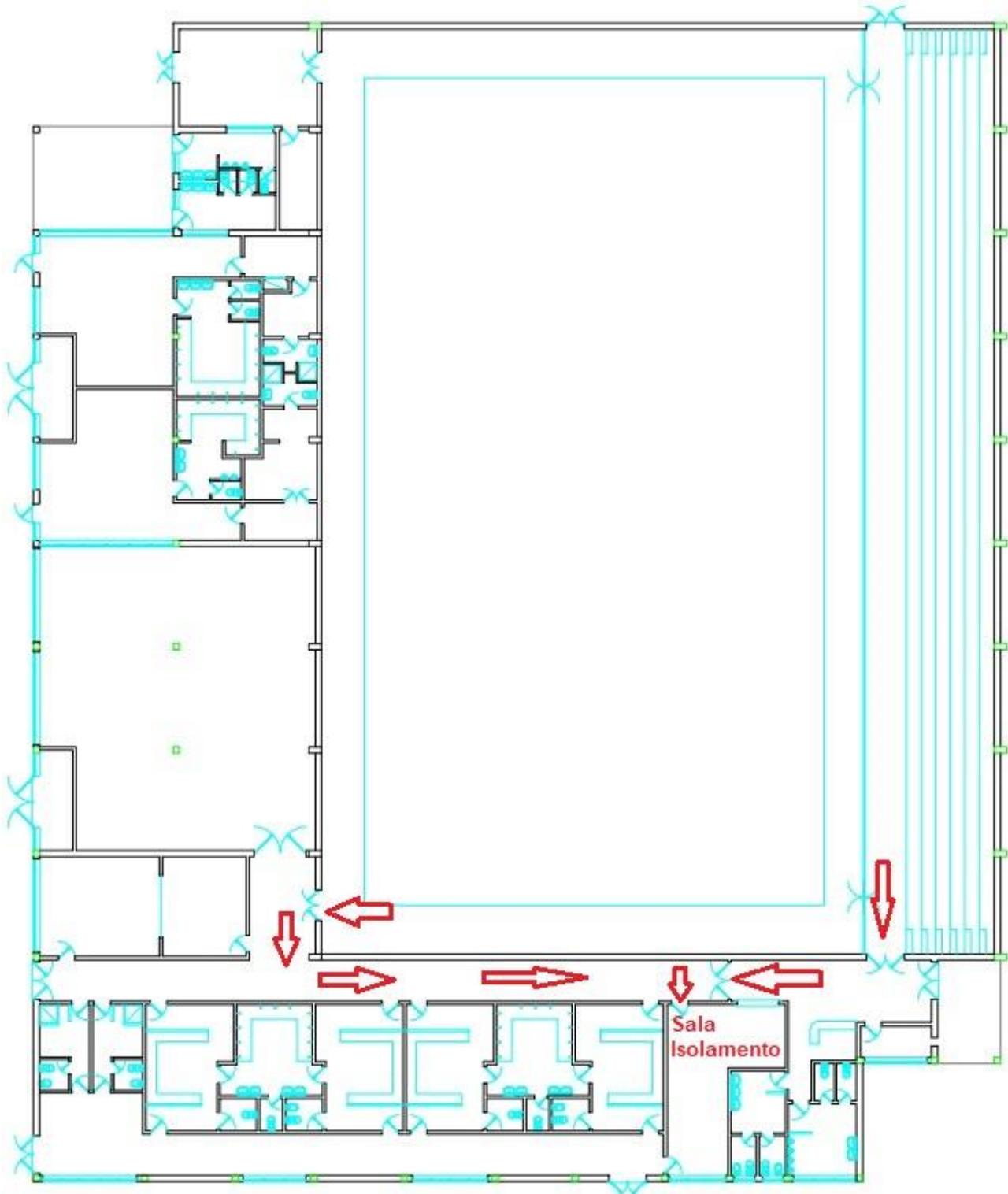
As áreas de isolamento devem cumprir com os requisitos mínimos previstos na Orientação 6/2020.

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos laváveis (ex. Não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto da pessoa, 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 da pessoa com Sintomas/Caso Suspeito.) A empresa deverá estabelecer o(s) circuito(s) a privilegiar quando uma pessoa com sintomas se dirige para a área de “isolamento”. Na deslocação da pessoa com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações.

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

Na ausência/indisponibilidade de área de isolamento adequada e em caso de dúvidas a equipa de contingência da UFPM Clube / Associação Desportiva, deverá avaliar a relevância de proceder ao encerramento/isolamento temporário da sala/local onde se encontre a pessoa em causa, ligar ao SNS24 (808 24 24 24), expor a situação e atuar conforme indicações do profissional de saúde que acompanhe o caso.

Sala de Isolamento do pavilhão de Pataias



Sala de Isolamento do pavilhão da Martingança.



2.4. EQUIPAS DE APOIO E/OU SUPORTE AO(S) INDIVÍDUO(S) EM EVENTUAL ISOLAMENTO

O indivíduo que se encontre em isolamento, até o SNS 24 fornecer indicações para o seu encaminhamento, pode eventualmente necessitar de algum apoio (ex.: água, comida, saco ou contentor para resíduos, etc.). A equipa de contingência nomeia quem deve proceder a esse apoio. Este apenas deve ser realizado se estiverem reunidas as condições de segurança, nomeadamente o distanciamento de segurança e ausência de contacto, ou, caso não seja possível o distanciamento, garantia de disponibilidade dos equipamentos de proteção individual (ex.: luvas, máscara, viseira/óculos), assegurando formação para a sua correta utilização e eliminação. Em qualquer fase do processo, devem ser assegurados os procedimentos complementares de desinfeção, conforme orientações DGS, de todos os objetos e/ou superfícies que possam ter estado em contacto com o indivíduo em isolamento. Em caso de dúvida devem ser sempre tidas em consideração as indicações dos profissionais de saúde do SNS 24: 808 24 24 24.

3. MEDIDAS ADICIONAIS

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

Para a aplicação das medidas adicionais a UFPM compromete-se em aceder, imprimir, divulgar e afixar as ajudas visuais associadas e implementar as orientações, disponibilizadas pela DGS e Governo Regional, nomeadamente através das plataformas indicadas no anexo IV a consultar regularmente.

3.1. AQUISIÇÃO E DISPONIBILIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS / PRODUTOS PARA HIGIENE / PROTEÇÃO

Devem ser assegurados e disponibilizados os meios de desinfeção e proteção descritos nos pontos seguintes, garantindo o cumprimento das indicações da DGS:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em sítios estratégicos (ex. entrada da instalação desportiva), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- Máscaras comunitárias para utilização dos colaboradores, atletas, treinadores, staff médico e diretores (ex. durante o tempo de permanência nos espaços comuns da instalação desportiva);
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelo staff médico que prestam assistência/apoio aos atletas;
- 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 de vassoura e esfregona), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado na instalação. 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). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

Salientamos que, os Planos de Higiene e Limpeza habituais devem ser revistos / reforçados conforme as Orientações da DGS referidas, nomeadamente:

- Estar afixado(s) em local visível;
- Ter um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
- Nesta fase, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente;

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

- Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como a proteção necessária durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção
- Atenção: na indisponibilidade e/ou ausência de produtos de higiene e/ou proteção deve ser considerado o encerramento/suspensão da instalação, sem prejuízo da eventual necessidade de manutenção dos serviços essenciais, situação para a qual deve ser efetuado contacto com SNS 24 (808 24 24 24), com a descrição da situação e pedido de orientações complementares.

3.2. LIMPEZA DAS ÁREAS

3.2.1. Técnicas de Limpeza

Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:

- Paredes e teto (se aplicável);
- Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
- Equipamentos existentes nas áreas (cestos e vestuário de treino); (não aplicável)
- Instalações sanitárias;
- Chão – é o último a limpar.

É recomendado o uso de aspiradores com água, sendo que os mesmos devem ser lavados em cada área usada. Não se aconselha a utilização de aspiradores de saco.

3.2.2. Materiais de Limpeza

Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco.

Azul - Bancadas, mesas, cadeiras, entre outros;

Verde – Material de treino e cestos; (não aplicável)

Amarelo – só para limpeza de lavatórios;

Vermelho - pano para a limpeza exterior das sanitas;

A parte interior da sanita deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante

3.2.3. Diluições: exemplo para lixívia

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

- Instalações sanitárias, áreas de toque frequente e desinfecção da área de isolamento: lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

- Desinfecção com lixívia das superfícies comuns: lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

3.3. MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO INDIVIDUAL

Nas situações com presença de duas ou mais pessoas, devem ser tidas em consideração as medidas de distanciamento individual previstas na Orientação 10/2020.

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

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:

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

3.4. EM CASO DE AUSÊNCIA DE ELEMENTOS POR ISOLAMENTO OU CASOS SUSPEITOS/CONFIRMADOS

Em caso de ausência de elementos cabe ao responsável verificar as condições para assegurar serviços mínimos ou encerrar as atividades.

3.5. MEDIDAS EXTRAORDINÁRIAS PARA ESPAÇOS DE PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E DESPORTO

3.5.1. Medidas gerais e preparação prévia

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

3.5.2. Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

Os colaboradores, atletas, treinadores, staff médico e diretores 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 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 a todos os praticantes.

3.5.3. Organização do espaço

Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:

- Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (colaboradores, treinadores, staff médico e diretores);
- Pelo menos três metros entre atletas durante os períodos de instrução/explicação do treino desportivo e durante os períodos de pausa para hidratação.

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

- Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas.

3.5.4. Uso de máscara

- Uso obrigatório de máscara por parte dos treinadores. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;
- Uso obrigatório de máscara na entrada e saída das instalações por parte dos atletas. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e desporto;
- Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara.

3.5.5. Espaços e equipamentos para prática de exercício físico e desporto, e posto médico

- Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
- Deve ser garantido o controlo do acesso à instalação desportiva e seus espaços e evitar aglomerados/filas de espera;
 - Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado;
 - Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de atividade física, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos;
 - Não é permitido o contato físico quer entre colaboradores, atletas, treinadores, staff médico e diretores, quer entre os atletas (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir, como por exemplo no posto médico da instalação desportiva);
 - Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).
 - No posto médico da instalação desportiva, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfecção e higienização entre utilizadores, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS.

3.5.6. Sessões de treino

- Só podem aceder ao espaço de treino atletas, treinadores e staff médico;
- Garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre os atletas durante os momentos de instrução/explicação dos exercícios;
- Nas pausas para hidratação é obrigatória a desinfecção das mãos usando os dispensadores de SABA dispersos pelo espaço de treino;
- Deve ser garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões.

3.5.7. Balneários, sanitários e bebedouros

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

- A utilização dos balneários é permitida assegurando as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfecção preconizadas na Orientação 014/2020 da DGS;
- Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários são sujeitos a frequentes ações de limpeza e higienização; Não serão usados balneários no mesmo dia por duas equipas. Haverá um balneário para cada equipa.
- Será feita a limpeza, higienização e desinfecção dos cabides, cacifes, instalações sanitárias, após cada utilização; Não serão utilizados os chuveiros.
- É garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de dois metros entre atletas;
- A lotação máxima permitida no balneário é de 6 pessoas por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores; atendendo ao reduzido número de equipas serão usados 2 balneários por equipa.
- Os circuitos de circulação de atletas devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas; estão devidamente sinalizados.
- Serão assinalados quais os cabides, cacifos que podem ser utilizados, bem como os balneários para cada equipa.
- Não existem bebedouros, cada atleta deverá providenciar a seu próprio recipiente.

Assim, este plano visa a implementação das seguintes normas:

- Utilizar os circuitos de entrada e saída dos balneários e de deslocação definidos para cada balneário;
- Utilização dos balneários, com a seguinte divisão: Pataias, 4 balneários, Martingança 6 balneários. Pavilhão de pataias tem ocupação a 50% esta época.

Balneário 1 – 6 atletas;

Balneário 2 – 6 atletas;

Balneário 3 – 6 atletas;

Balneário 4 – 6 atletas;

Balneário 5 – 10 atletas; (só no Pavilhão da Martingança)

Balneário 6 – 10 atletas; (só no Pavilhão da Martingança)

Balneário 7 – 2 Árbitros; (só no Pavilhão da Martingança quando aplicável)

Balneário Treinadores 1 – 1 Treinadores (não aplicável no caso)

Balneário Treinadores 2 - 1 Treinadores (não aplicável no caso)

- Identificar os bancos a utilizar nos balneários, de modo a garantir o distanciamento de 2 metros, e inutilizar os que não são para utilização;
- Não serão utilizados os chuveiros.
- A hidratação será da responsabilidade dos atletas, sendo entregue uma garrafa individual e intransmissível. (No caso dos clubes federados)

3.5.8. Higienização de superfícies, equipamentos e roupa (não aplicável os equipamentos, cada utente trata do seu equipamento – (Clubes federados de acordo com o PC do Clube)

- Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies e o tratamento de roupa disponibilizado aos colaboradores, atletas e treinadores, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS e Orientação 008/2020 da DGS;
- Equipar os colaboradores (técnicos de equipamentos) encarregados de remover roupa e realizar a limpeza, com bata, luvas não esterilizadas, óculos de proteção e uma máscara de proteção respiratória do tipo FFP2.
- Ao remover a roupa e atalhados:
 - Não agitar a roupa;
 - Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”;
 - Não encostar a roupa ao corpo;
 - Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar;
- A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termoresistência) – ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa);
- Se a roupa não puder ser lavada a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30- 40°C e a um ciclo de desinfeção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina;
- Na ausência de uma máquina de lavar, embale as roupas e acondicione num saco impermeável, fechando-o bem e levar para a lavandaria e depositar a roupa diretamente para dentro da máquina;
- Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: balcões, mesas, corrimãos, gabinetes, maçanetas de portas; casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, 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 (bolas, materiais de treino, etc, não aplicável no caso cada utente trata do seu).

3.6.MEDIDAS COMPLEMENTARES DE CONTROLO

Quando relevante e conforme seja aplicável ou exigível, poderão ser utilizados os impressos disponíveis em anexo para:

- Registo de contactos do caso suspeito;
- Registo de Limpeza e Desinfeção;
- Registo de fornecimento de EPI's;

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

- Registo de fornecimento de SABA ou outros desinfetantes;

3.7. EXEMPLOS DESTAQUE DE CUIDADOS A TER COM COLABORADORES (ASSISTENTES OPERACIONAIS)

3.7.1. *Higiene pessoal (Todos)*

1. Os colaboradores devem mudar a roupa de trabalho todos os dias.
2. Realizar a lavagem das mãos conforme estipulado.
3. Cumprir as regras de etiqueta respiratória.

3.7.2. *Equipamentos de Proteção Individual (EPI s)*

1. O EPI deve estar identificado com o nome do seu utilizador em local bem visível.
2. Fazer a desinfecção diária dos EPI's que permitem tal ação.
3. Os assistentes operacionais, técnicos de equipamentos são obrigados a utilizar máscara comunitária ou cirúrgica na limpeza e higienização dos espaços comuns (ex. balneários, etc.)
4. Os assistentes operacionais, técnicos de equipamentos são obrigados a utilizar bata, luvas, óculos de proteção ou viseira e máscara FFP2 no processo de lavagem de roupa (não aplicável).
5. Os elementos do staff médico são obrigados a utilizar bata, luvas e máscara cirúrgica no tratamento e assistência aos atletas (ex. no posto médico, situação de assistência em campo). (não aplicável de momento)

3.7.3. *Rouparia (não aplicável, apenas aos clubes federados com o seu próprio PC)*

1. Assegurar que são cumpridas as indicações de lotação máxima prevista e distanciamento social recomendado, nomeadamente que o local destinado à espera dos atletas comporte apenas 1 atleta de cada vez no seu interior.
2. Garantir que o atendimento (entrega de equipamentos de treino) se faz com barreiras físicas à porta através de postigo e/ou, na sua impossibilidade, deve o colaborador utilizar máscara e garantir a distância apropriada (2 metros), se necessário com o auxílio de marcas e sinalética no chão (ex. fitas); No caso cada atleta traz o seu equipamento.
3. 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 atleta ou quaisquer objetos pessoais do mesmo; (Não aplicável de momento)
4. Reforçar os protocolos de limpeza e intensificar as rotinas de higienização, com especial atenção nas áreas de balcão e outras áreas de manipulação frequente.

3.7.4. Higienização de Balneários e Instalações Sanitárias

1. Limpeza, higienização e desinfecção dos cabides, e instalações sanitárias, antes e após a sua utilização. Não será utilizado no mesmo dia o espaço por mais de uma equipa.
2. Afixar informação relevante (regras de lavagem das mãos, etc.).
3. Definir n.º máximo de utilizadores de cada balneário e instalações sanitárias. (6 pessoas por balneário conforme referido)
4. Manter o espaço limpo e arejado.

3.7.5. Posto Médico (Não aplicável de momento)

Ao staff médico que presta cuidados de reabilitação compete:

- Fornecer aos atletas toda a informação sobre etiqueta respiratória, lavagem das mãos (Norma 007/2019) e outras precauções básicas de controlo de infeção;
- Garantir que toda a equipa tem acesso e formação adequada para o uso correto do Equipamento de Proteção Individual (EPI);
- Garantir que a avaliação/intervenção dos profissionais de saúde seja realizada, com a utilização de Equipamento de Proteção Individual (EPI) de acordo com o nível de cuidados a prestar, em conformidade com a Norma 007/2020 da DGS.
- Supervisionar o reforço de higienização dos espaços e equipamentos e ventilação dos espaços, de acordo com Orientação no 014/2020 da DGS;
- Supervisionar os circuitos de armazenamento, recolha e processamento de resíduos clínicos de acordo com a Orientação no 012/2020 da DGS.

4. PROCEDIMENTOS – CASOSUSPEITO

Proceder de acordo com os fluxogramas previstos (ver Anexo I e II) e indicações fornecidas pelos profissionais de saúde do SNS 24 (808 24 24 24).

4.1.1. CASO SUSPEITO

O indivíduo doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24). Este indivíduo deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio. 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

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, deve ser substituída por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 (808 24 24 24) questiona o indivíduo doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

4.1.2. CASO SUSPEITO NÃO VALIDADO

Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 define os procedimentos adequados à situação clínica do indivíduo. Este informa o empregador / responsável da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.

4.1.3. CASO SUSPEITO VALIDADO

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. O responsável **do Pavilhão** é informado da existência de um caso suspeito validado.

Na situação de Caso suspeito validado:

- O 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 de outros à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos elementos designados para prestar assistência);
- O doente colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do mesmo (Caso suspeito validado);
- O colaborador informa o médico responsável pela vigilância da saúde da pessoa;
- O responsável do Pavilhão, informa os restantes membros 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 elemento com outro(s). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações desportivas.

4.1.4. CASO NÃO CONFIRMADO

A Autoridade de Saúde Local informa o responsável do Pavilhão dos resultados dos testes laboratoriais e, se não for confirmado, este processo fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais do Pavilhão, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

desativadas as medidas do Plano de Contingência.

4.1.5. CASO CONFIRMADO

Se o Caso for confirmado, a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de Caso confirmado o responsável do Pavilhão deve:

- Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- O procedimento de limpeza e desinfecção de superfícies da área de isolamento ou outra área onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19 deve seguir o definido no ponto 5 da Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 da DGS, nomeadamente:
 - Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
 - Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água;
 - Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
 - Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
 - Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
 - De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
 - Deixar secar ao ar.
- Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfecção do local onde esteve o 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 microns) 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, comunica à SNS informações sobre as medidas implementadas no Pavilhão, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

5.1.6 VIGILÂNCIA E CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” um indivíduo que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do

PLANO DE COTINGÊNCIA – COVID

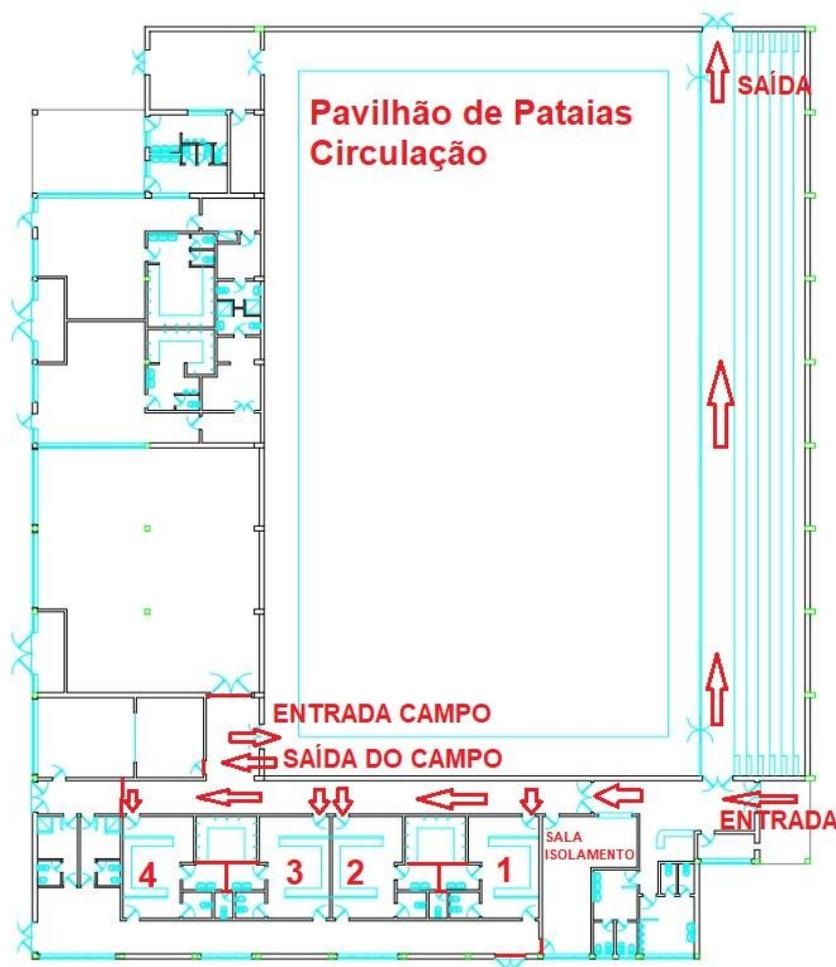
contacto próximo, determinará o tipo de vigilância (ver Anexo II).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o responsável do Pavilhão 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).

Planta de Circulação Pataias:



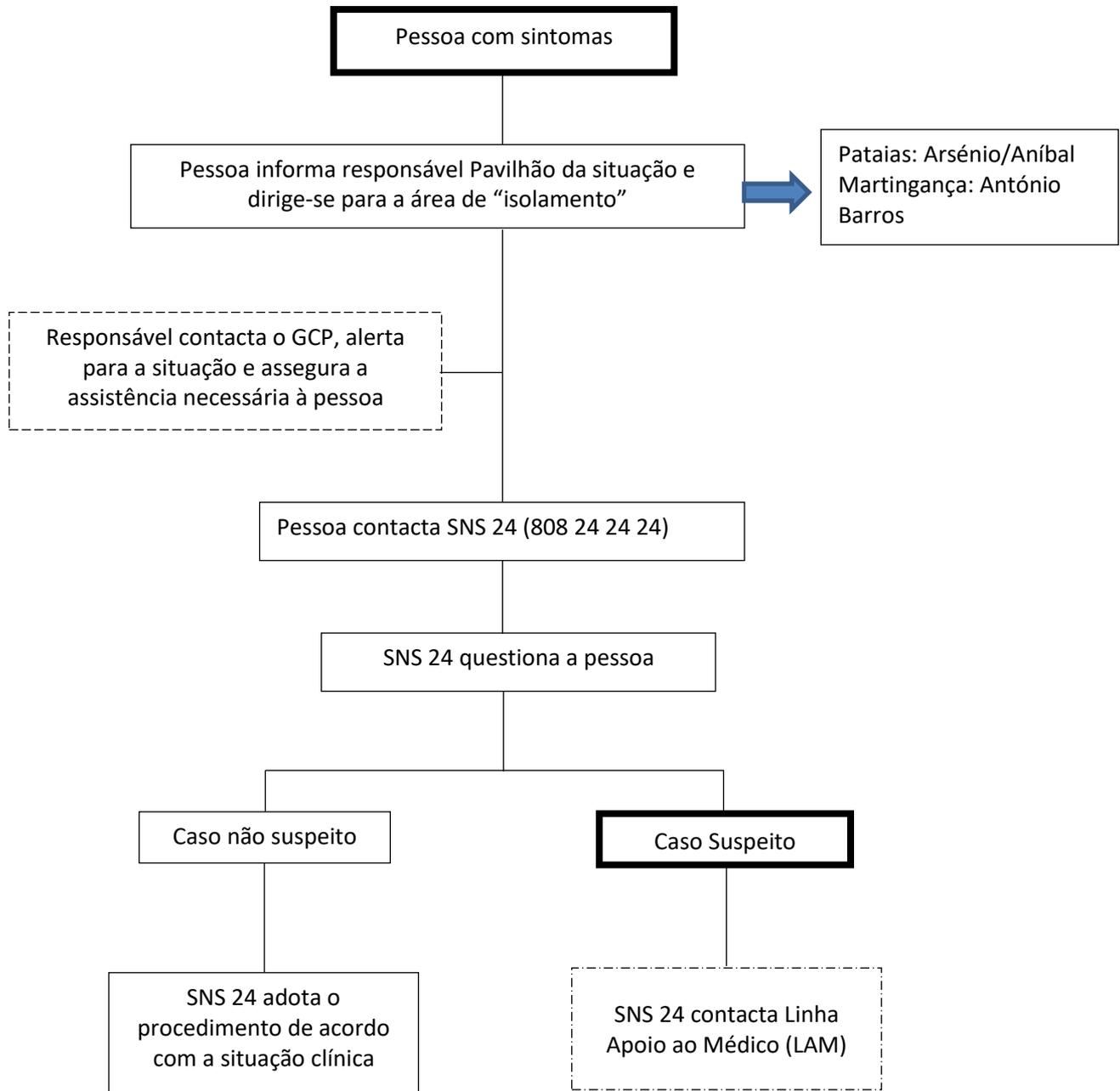
Os colaboradores da UFPM garantem e encaminham cada equipa ao seu balneário. A equipa seguinte só entra em campo depois da anterior entrar no balneário evitando cruzamentos. A equipa que está no balneário só abandona o pavilhão depois da equipa que a sucede estar no campo. Há dispensadores álcool gel nas entradas e saídas do pavilhão e do campo de jogos. Não será utilizado mais que um balneário por equipa e por dia. Estão marcadas setas no chão com o sentido de circulação devendo circular sempre o mais à direita possível.

Planta de Circulação Martingança:

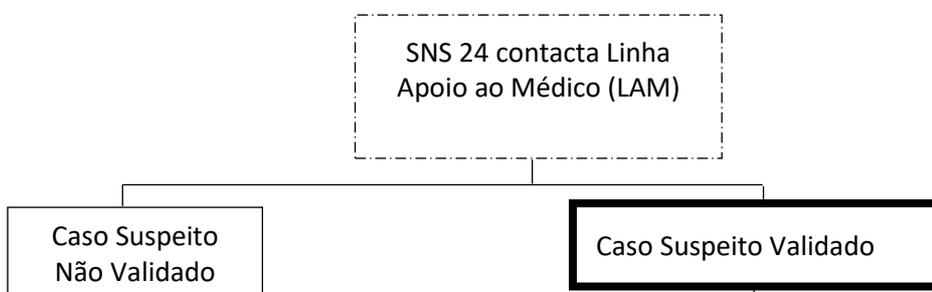


O colaborador da UFPM garante e encaminha cada equipa ao seu balneário. A equipa seguinte só entra em campo depois da anterior entrar no balneário evitando cruzamentos. A equipa que está no balneário só abandona o pavilhão depois da equipa que a sucede estar no campo. Há dispensadores de álcool gel nas entradas e saídas do pavilhão e do campo de jogos. Não será utilizado mais que um balneário por equipa e por dia. Estão marcadas setas no chão com o sentido de circulação devendo circular sempre o mais à direita possível.

ANEXO I – FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE COLABORADOR/UTILIZADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO.

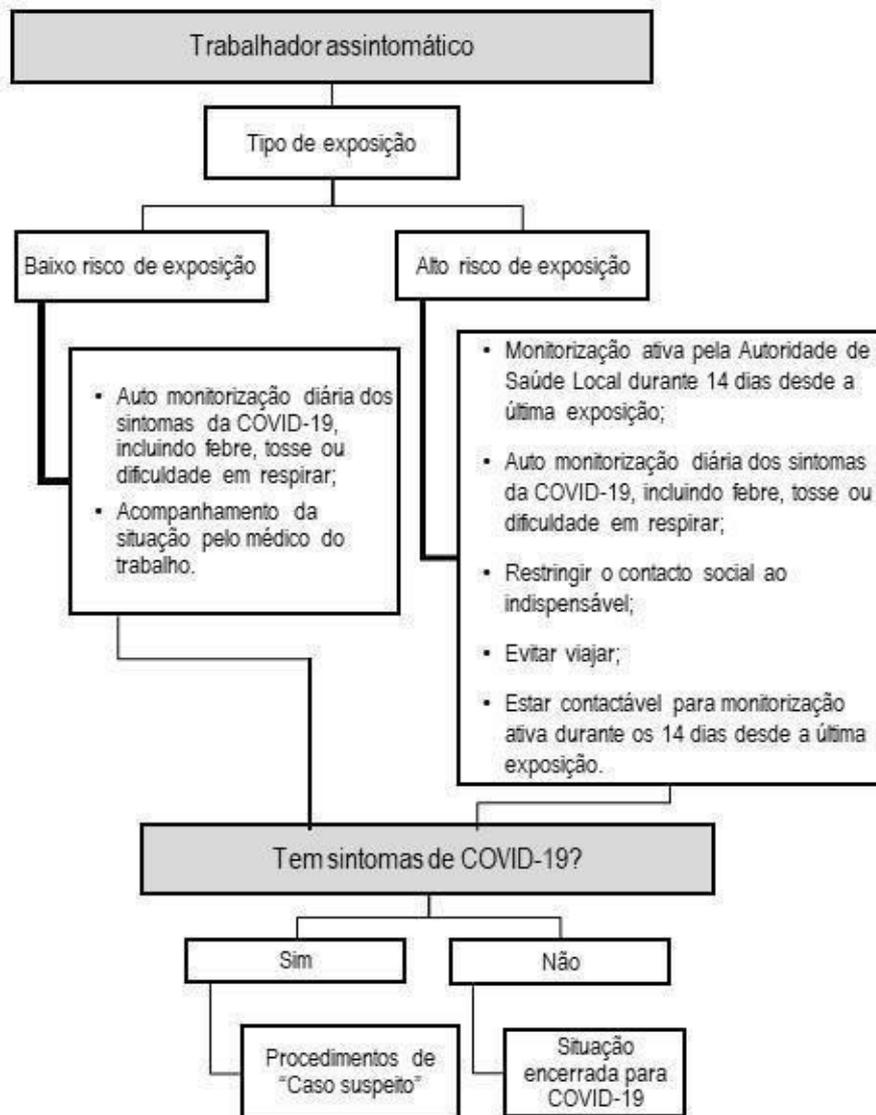


(Continuação)



ANEXO II – FLUXOGRAMA DE MONITORIZAÇÃO DOS CONTACTOS PRÓXIMOS

(Colaborador/Atleta/Treinador/Staff assintomáticos) de um caso confirmado de COVID-19
(Colaborador/Atleta/Treinador/Staff)



ANEXO III – CONTACTOS RELEVANTES

SNS 24 - 808 24 24 24

Situação com necessidade de intervenção

Número europeu de emergência: 112

Equipa de Contingência

Pavilhão de Pataias: (Colaboradores da UFPM)

Responsável: Aníbal Rodrigues 963769555 / Arsénio Silva 964249921

Responsáveis Substitutos: Célio Coelho 966154957

Pavilhão de Martingança (Colaboradores da UFPM)

Responsável: António Barros 939498622

Responsáveis Substitutos: Célio Coelho 966154957

Pataias, 16/04/2021

Presidente da Junta: Valter Ribeiro 963123066

Secretário da Junta: Dário Moleiro 963122610

Tesoureira da Junta: Laura Pataca 965116527

ANEXO IV – EXEMPLOS DAS AJUDAS VISUAIS DE REFERÊNCIA A DISPONIBILIZAR

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

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 segundos**



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



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



04 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

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.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

MEDIDAS GERAIS

15 DE MAIO 2020

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de **1,5 - 2 metros**

1,5 - 2 metros

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

18/05/2020

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool

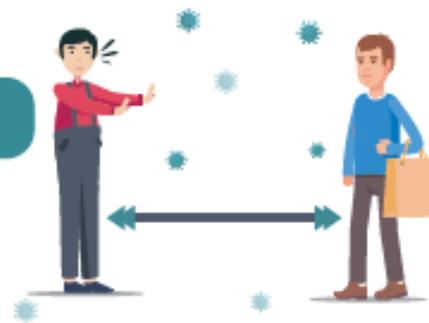


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

TOSSE

FEBRE

DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA



808 24 24 24

ANEXO V - REGISTO DE CONTACTOS DO CASO SUSPEITO DE COVID-19

LOCAL:	Data:	LinhaSNS24 808 24 24 28
--------	-------	----------------------------

Nome do Caso Suspeito:	
-------------------------------	--

PESSOA A CONTACTAR/ FAMILIAR	
Nome	Contacto

Nome de pessoas com quem teve contacto próximo nos últimos dias	Grau de parentesco	Dia	Contacto

