

ANO
2021

VIIIª EDIÇÃO

Mirandela
a Mexer

Vive Ativa, Vive saudável!

PLANO DE CONTINGÊNCIA



DEAS
DJ



Mirandela
município



1- INTRODUÇÃO

Devido ao contexto social em que nos encontramos, COVID-19, doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus, manifestando-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, entre outros sintomas, e transmitindo-se principalmente através de contacto físico direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas, ou contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos, é necessário a elaboração de um Plano de Contingência, com base nas orientações da Direção Geral da Saúde, para minimizar progressivamente a transmissão do vírus. Deste modo, apresentamos o Plano de Contingência para o Plano Municipal de Atividade Física - Mirandela a Mexer - edição 2021.

2- PREPARAÇÃO PRÉVIA

- a) O presente plano será atualizado sempre que se justifique;
- b) Competências do Município de Mirandela:
 - I- Divulgação do Plano de Contingência Municipal e Plano de Orientações para todos os intervenientes no evento;
 - II- Colocação de Sinalética Identificativa da Sala de Isolamento e Circuito de acesso à respetiva Sala;
- c) Obrigações dos utentes:
 - I- Obrigatoriedade de preenchimento de uma ficha com o nome, email e contacto telefónico de cada participante, em cada horário da atividade.

3-MEDIDAS GERAIS

3.1-PARTICIPANTES

- a) Os participantes que tenham um histórico clínico reservado, não devem participar na atividade;
- b) Preenchimento de uma ficha com o nome, email e contacto telefónico de cada participante, para cada atividade;
- c) Evitar a formação de grupos de pessoas;
- d) Respeitar os 3 metros de distanciamento, em contexto de exercício físico;
- e) Respeitar a sinalética implementada no espaço;
- f) Higienização frequente das mãos, junto dos dispensadores colocados no recinto;
- g) Respeitar as indicações dos colaboradores/técnicos afetos ao evento;
- h) As Áreas devidamente identificadas para a prática da atividade física, serão de acesso exclusivo apenas a praticantes.

3.2-COLABORADORES/TÉCNICOS

- i) Uso obrigatório de máscara, exceto na prática de exercício físico;
- j) Higienização das mãos frequentemente;
- k) Indicar a sinalética correta aos participantes;

- l)** Fazer cumprir aos participantes todas as medidas do presente Plano de Contingência;
- m)** Higienização dos materiais a utilizar nas atividades.

4. MEDIDAS ESPECÍFICAS

4.1 PARTICIPANTES

- a)** Recintos de atividade física:
 - I-** Uso obrigatório de máscara;
 - II-** Higienização das mãos;
 - III-** Respeitar a sinalética elaborada pela organização do evento;
- c)** Recinto das atividades para as crianças:
 - I-** Higienização das mãos;
 - II-** Respeitar a sinalética elaborada pela organização do evento;
 - III-** Seguir as indicações do técnico;

5- ÁREA DE ISOLAMENTO E CIRCUITOS

- a)** Área de Isolamento:
 - I-** Sistema de ventilação natural;
 - II-** Equipada com mesa, cadeira e acesso ao W.C.;
 - III-** Kit com água;
 - IV-** Solução antisséptica de base alcoólica
 - V-** Toalhetes de papel;
 - VI-** Luvas e máscaras descartáveis;
 - VII-** Termómetro.
- b)** Circuito devidamente sinalizado até à Área de Isolamento;

6- PROCEDIMENTOS PERANTE CASO SUSPEITO (COVID-19)

- a)** Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado para a Sala de Isolamento por um só responsável, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara;
- b)** A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo (Acesso ao WC);
- c)** Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 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 nº014/2020 da DGS.

7. NORMAS DE SEGURANÇA E CONTROLO SANITÁRIO

- a)** Posto de Controlo para validação de acessos às atividades;
- b)** Disponibilidade de soluções líquidas de base alcoólica, junto do posto de controlo;

- c) Todos os colaboradores e participantes deverão usar máscara em todos os momentos, excetuando durante a prática da atividade;
- d) A lotação máxima, para cada espaço de atividade, deverá sempre respeitar as recomendações gerais, atualizadas pela DGS;
- e) Manter o distanciamento social em todos os momentos;
- f) É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, colchões, bebidas ou outro equipamento);
- g) É estritamente proibido o contacto físico entre utentes;
- h) A organização do evento é responsável pela higienização e desinfeção de todo o equipamento.

Deve ser garantido o cumprimento estrito das recomendações das autoridades de saúde competentes e das normas estabelecidas pela organização do evento, nomeadamente referentes ao nível sanitário e de segurança, garantindo sempre condições de distanciamento físico, de higiene das mãos e materiais, e assegurando a disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica.

8. CONTACTOS

Município de Mirandela | DEASDJ - Setor de Desporto e Juventude

Gestora de Projeto: Liliana Correia – Técnica Superior de Desporto

Pavilhão do Inatel

Rua da Força Aérea,

3570-408 Mirandela

Horário de Atendimento: 09h30 – 12h30 (3ª e 6ª feira, mediante marcação prévia)

E-mail: liliana.correia@cm-mirandela.pt | Telemóvel: 938 200 079

Mais informações em: www.cm-mirandela.pt