

Federação Portuguesa de Minigolfe

Minigolfe Clube de Lamego



Plano de contingência(COVID-19)

Campeonato Nacional Individual -2ª Jornada

Lamego – 29 e 30 de maio 2021

1. INTRODUÇÃO

O presente documento constitui o Plano de Contingência para a 2ª jornada do Campeonato Nacional Individual de Minigolfe 2021, para a Doença por Coronavírus (COVID-19), estabelecido pela Federação Portuguesa de Minigolfe e pelo Minigolfe Clube de Lamego, fornece informação sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os atletas e todos os intervenientes na organização da prova serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos neste Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A Federação Portuguesa de Minigolfe e o Minigolfe Clube de Lamego estão comprometidos com a proteção da saúde e a segurança dos seus atletas e colaboradores tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa sustentada do vírus. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso

confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir seguintes sintomas:

- ✓ Dificuldade respiratória;
- ✓ Tosse;
- ✓ Febre.
- ✓ Perda de olfato
- ✓ Perda de sabor

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

3. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- ✓ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- ✓ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

4. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias anteriores ao início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por 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

5. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento na Sede do Minigolfe Clube de Lamego. A colocação de um suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros utilizadores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

No Minigolfe Clube de Lamego foi definida a seguinte área de isolamento: “Sala de Reuniões” na Sede do Clube. Esta sala está equipada com:

- ✓ telefone;
- ✓ cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, 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;
- ✓ toalhetes de papel;

- ✓ Máscara (s) cirúrgica (s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os colaboradores deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.

6. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A Federação e o Minigolfe Clube de Lamego designaram um Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os atletas e colaboradores serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de uma pessoa com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos neste Plano de Contingência.

Ponto focal	João Pedro Santiago	960218111
Ponto focal (substituto)	José Joaquim Basílio	961555144

7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

- ✓ Se for detetado um caso possível ou provável, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a sala/área de isolamento, através dos circuitos definidos, garantindo que o mesmo é portador de máscara;
- ✓ A sala/área de isolamento está equipada como se refere no ponto 5. deste documento e tem acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
- ✓ 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 neste Plano de Contingência e os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.

- ✓ Se até 48 horas após o final da prova algum atleta ou colaborador testar positivo deverá contactar, além dos meios oficiais de saúde, a organização da prova.

8. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável deve:

- ✓ Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- ✓ Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

9. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa 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 contacto próximo determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

Alto risco de exposição, definido como:

- ✓ Atleta do mesmo escalão competitivo;
- ✓ Atleta ou colaborador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- ✓ Atleta ou colaborador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias).

Baixo risco de exposição (casual), definido como:

- ✓ Sócio, atleta ou visitante que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- ✓ Sócio, atleta ou visitante que prestou (aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha (m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** por COVID-19, 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, deve:

- ✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- ✓ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- ✓ O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição. • Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. • Restringir o contacto social ao indispensável. • Evitar viajar. • Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. • Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É importante sublinhar que:

- ✓ A auto monitorização diária, feita por atleta ou colaborador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- ✓ Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o atleta ou colaborador estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;
- ✓ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

10. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

É obrigatória a utilização de máscara durante a permanência em todos os espaços do campo do Minigolfe Clube de Lamego. Recomenda-se o uso de máscaras cirúrgicas.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

Existem 3 tipos de máscaras:

1. **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP):** equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas:** dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. **Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias ou de uso social:** dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

A Federação Portuguesa de Minigolfe e o Minigolfe Clube de Lamego colocarão à disposição na 2ª Jornada do Campeonato Nacional e nos respetivos treinos oficiais (29 e 30 de maio de 2021):

- ✓ dispensadores de solução alcoólica à entrada / saída de cada um dos circuitos;
- ✓ informação aos colaboradores e atletas.
- ✓ uma área de isolamento;
- ✓ EPI's: máscaras e luvas aos colaboradores.

- ✓ Plano de Higienização, nos termos das Orientações 014/2020 “Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares” e 030/2020 “COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto”, da DGS, nas versões atuais.
- ✓ Espaços com lugares previamente definidos e com espaçamento de, pelo menos, 2 metros.
- ✓ instalações sanitárias do centro de estágio, exclusivas para os atletas e colaboradores, com higienização regular ao longo de cada um dos dias.
- ✓ barreira física (acrílico), na green house, entre colaboradores e atletas.
- ✓ Criação de um espaço de circulação único, com entrada e saídas devidamente identificadas e que possibilitem a circulação das pessoas sem necessidade de se cruzarem;
- ✓ Elaboração de cartazes informativos, para colocação nos circuitos, com normas de segurança para cumprimento obrigatório por todos os sócios, atletas ou visitantes, com os seguintes dizeres:

- Uso de máscara obrigatório durante todo o tempo de permanência nos circuitos de minigolfe”;
- “Desinfete as mãos com o gel disponibilizado à entrada e saída dos circuitos”;
- “Respeite a distância de segurança em todo o recinto”;
- “Não partilhe o equipamento, entre os quais “taco”, “bola” e “folha de resultados”;
- É obrigatório seguir a ordem numérica das pistas. Não avance enquanto a pista seguinte estiver ocupada por outros atletas;
- Siga sempre as instruções do Staff/Direção, durante a entrada, o período de permanência e a saída do recinto.
- “EM TEMPOS DE COVID-19, JUNTOS CUIDAMOS DE TODOS

1. PROCEDIMENTOS E REGRAS DE SEGURANÇA A SEREM CUMPRIDAS PELOS ATLETAS E COLABORADORES.

- ✓ É obrigatório o uso de máscaras durante toda a permanência no recinto do Minigolfe, quer nos espaços fechados, quer nos espaços ao ar livre;
- ✓ Durante os treinos não deverão estar mais do que 4 atletas por pista, sempre com um distanciamento mínimo de 3 metros entre si. De modo a permitir que todas as pistas estão acessíveis para todos os atletas, deverão ser evitados períodos de treino superiores a 10 minutos, contínuos, em cada pista;
- ✓ Deve evitar-se a partilha de bolas ou de outro tipo de material de jogo entre os atletas. Sempre que esta partilha ocorra deverá, antes e após, proceder-se à desinfeção das mãos;
- ✓ Deve privilegiar-se a realização do torneio em formato “shotgun”, mantendo-se a distância de segurança entre equipas. A decisão para utilização deste formato é tomada, pelo júri da prova, no dia dos treinos oficiais;
- ✓ Não disponibilização de material de limpeza coletivo. Cada atleta deve trazer material de limpeza individual (exemplo: toalha, vassoura, etc);
- ✓ O aumento do tempo de intervalo entre saídas para que se cumpra a distância de segurança entre grupos. Deverá também, durante a prova manter-se a distância de segurança entre os elementos de cada grupo;
- ✓ Cada atleta marca os resultados do seu adversário num protocolo individual. Os protocolos devem ser entregues separadamente e são intransmissíveis. Sempre que um atleta mude de grupo de saída deverá ser utilizado um novo protocolo. O atleta que está a marcar os resultados deverá mostrar o protocolo ao atleta que está a ser marcado, sempre que este solicitar.
- ✓ Não é necessário assinar os protocolos, no entanto o atleta deve, junto da mesa, confirmar verbalmente que aceita o resultado. Por isso não é permitida a troca de protocolo entre o marcador e o atleta. Os protocolos devem ser higienizados.
- ✓ Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem desinfetar as mãos à entrada e à saída de cada circuito, usando os dispensadores de produto desinfetante de mãos dispersos pelas instalações;
- ✓ Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a monitorização diária de sinais e sintomas. Se surgir sintomatologia compatível com COVID-19 devem, de imediato, informar a organização.

- ✓ Acesso à green house restrito aos elementos do secretariado da prova e da Federação Portuguesa de Minigolfe;
- ✓ Deverão ser sempre utilizados os circuitos/fluxos específicos de entrada e saída independentes e que não se cruzam;
- ✓ Os espaços fechados, nomeadamente, green house e sala de direção, são ventilados.

Lamego em 17 de maio de 2021

A Federação Portuguesa de Minigolfe

Minigolfe Clube de Lamego

ANEXO 2 - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.



As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.

- ✓ Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar ao local de trabalho
 - Após usar a casa de banho
 - Após as pausas
 - Antes das refeições, incluindo lanches
 - Antes de sair do local de trabalho
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



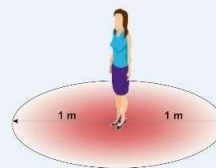
Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

When coughing or sneezing
cover your mouth and nose
with your forearm or with
tissue paper that should
be placed immediately in
the trash



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

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol-based solution



Se regressou de uma área
afetada, evite contacto
próximo com outras pessoas

If you returned from an
affected area, avoid contact
close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE 1979-2019



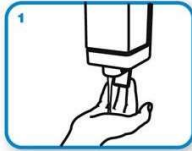
Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



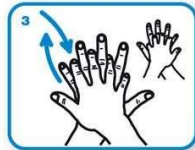
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



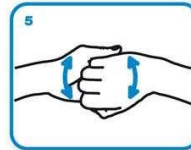
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



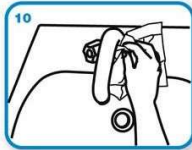
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



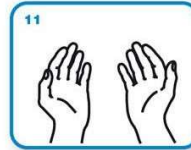
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



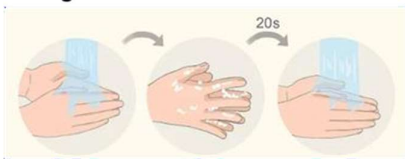
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

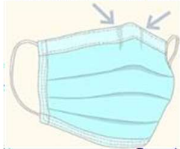
Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



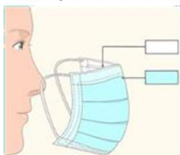
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



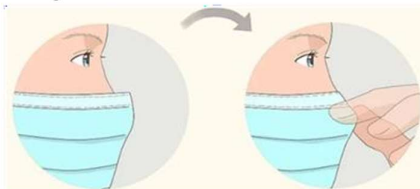
4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo

