



COVID-19

Protocolo Interno do Sesimbra Natura Park

Para a Empresa

Plano de Higienização:

- Lavagem a temperaturas elevadas do vestuário usado nas atividades e outros acessórios disponibilizados, por parte dos colaboradores e dos clientes (a cerca de 60º)
- Higienização ou desinfecção dos equipamentos utilizados, após cada atividade, de acordo com as regras aplicáveis a cada tipo de equipamento.
- Higienização ou desinfecção dos meios de transporte utilizados, após cada atividade e de acordo com as regras aplicáveis a cada tipo de transporte.
- Lavagem e desinfecção das superfícies onde os colaboradores e clientes circulam, garantindo o controlo e prevenção de infeções e resistência aos microbianos (mudança de produtos).
- Limpeza, várias vezes ao dia, das superfícies e objetos de utilização comum (incluindo interruptores de luz, maçanetas, puxadores de armários).
- Preferência dada à limpeza a húmido, em detrimento da limpeza a seco e do uso do aspirador de pó.
- Renovação de ar de salas e espaços fechados com regularidade.
- Cada colaborador é responsável pela limpeza do seu espaço, de trabalho ou refeições, assim como dos objetos de utilização própria, como teclados, monitores, secretária, ferramentas e outros objetos, várias vezes ao dia, como por exemplo a meio da manhã, à hora do almoço, a meio da tarde e antes da saída. Estão disponíveis diversos sprays de limpeza, panos e toalhetes descartáveis.
- Nos locais onde possam ser distribuídos quaisquer bebidas ou alimentos deverá ser reforçada a higienização dos utensílios, equipamentos e superfícies e evitado ao máximo a manipulação direta dos alimentos por clientes e colaboradores.
- O balde e a esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes para a cozinha, WCs e zonas comuns.



- **Para o chão**, a lavagem deve ser realizada com água quente e detergente, seguido de desinfecção com solução de lixívia diluída em água fria, de acordo com a orientação número 014/2020 da DGS. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo **de 2 vezes ao dia**.

- **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 deve ser de 6 vezes ao dia.

- **Todo o material utilizado na realização das atividades** deve ser desinfetado após cada utilização.

- **Nos espaços onde podem estar crianças a brincar**, a limpeza deve ser realizada várias vezes ao dia.

- **A limpeza** deve ser verificada por um responsável.



Procedimentos de prevenção para os colaboradores da Casa da Mesquita e Zimbrasport:

Formação:

- Formação específica para todos os colaboradores sobre:

- Protocolo interno relativo ao surto de coronavírus COVID-19
- Como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativamente ao COVID-19, incluindo os procedimentos:

- a deslocação para o trabalho deve ser feita de máscara.

- ao entrar nas instalações é necessário a higienização das mãos.

- **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, e sempre ao entrar nas instalações.

- **etiqueta respiratória:** tossir ou espirrar para o antebraço fletido ou usar lenço de papel, que 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 trabalhadores e entre estes e os clientes, evitando, tanto quanto possível, o contacto próximo, apertos de mão, beijos, postos de trabalho partilhados, reuniões presenciais e partilha de comida, utensílios, copos e toalhas. -

- **evitar** tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.

Equipamento de proteção individual:

- Em número suficiente para todos os colaboradores e consoante a sua função – máscara, luvas, viseiras, bata ou avental, touca, cobre-sapatos.

Nota: ver com Ligio o equipamento necessário para a cozinha, sendo que não é necessário luvas.

Responsáveis pelo acionamento do procedimento em caso de suspeita de infeção e pela gestão dos resíduos com risco biológica:

- Artur para equipa da Casa da Mesquita.

- Ana para Zimbrasport e clientes, ou nomear substituto em caso de folga.

Responsáveis pelo cumprimento do Plano de Higienização e sua monitorização:

- Artur para equipa da Casa da Mesquita.

- Ana para Zimbrasport e clientes, ou nomear substituto em caso de folga.

Responsáveis pela gestão e controlo de stocks de produtos de higienização:

- Artur para equipa da Casa da Mesquita.

- Ana para Zimbrasport e clientes, ou nomear substituto em caso de folga.





Conduta:

- Auto monitorização diária antes de sair de casa para avaliação da febre, existência de tosse, dificuldade em respirar ou outros sintomas associados à infeção, e nesse caso ficar em casa e ligar para o SNS 808 24 24 24 e informar o responsável.
- Manter a distância entre funcionários, evitar contactos físicos.
- Manter o cabelo apanhado.
- Desaconselha-se o uso excessivo de adornos pessoais
- Pausas e horários de refeições escalonados para evitar encontros nas zonas de pessoal.
- 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 se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção.

Stock de materiais de limpeza e higienização:

- Responsável pela manutenção e compra de stock: **Pedro Alvim.**
(Artur e Ana responsáveis por informar o Pedro das faltas)
- Stock de materiais de uso único proporcional às dimensões do estabelecimento, incluindo toalhetes de limpeza de uso único humedecidos em desinfetante, lixívia e álcool a 70º.
- Dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (sabendo que para além dos locais indicados pela DGS, deve ainda haver um dispensador por cada 100m²).
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco de plástico.
- Equipamentos para lavagem de mãos com sabão líquido e toalhetes de papel.

Escalas/turnos:

- Dada a natureza do trabalho e o tamanho das equipas, que é pequeno, foi adaptado o escritório para que os colaboradores estejam a mais de 2 metros de distância.

Procedimentos em caso de suspeita de infeção:

Plano de atuação:

- O colaborador responsável deve acompanhar o suspeito de infeção ao espaço de isolamento, para tal deve equipar-se **com máscara, óculos de proteção ou viseira, luvas, seguir a etiqueta respiratória, manter a distância de segurança, proceder à higiene das mãos.**

O suspeito de infeção deve colocar máscara ou viseira e desinfetar as mãos e de seguida ser conduzido para o local de isolamento, havendo o cuidado de o afastar das outras pessoas. A



deslocação para o local de isolamento deverá ser feito na caixa aberta da carrinha da casa, que deverá estar limpa e preparada para essa eventualidade e que deverá ser desinfetada no final.

Local de isolamento:

O local de isolamento definido é a casa de banho dos deficientes da sala polivalente.

Esta deve ser arejada e está equipada com:

- Termómetro e folha de registo de temperaturas e caneta
- Telefone
- Cadeira
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco de plástico de 70 microm
- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA)
- Toalhetes de papel
- Máscaras cirúrgicas (que devem ser trocadas sempre que húmidas e de 4 em 4 horas)
- Luvas descartáveis
- Lista de contactos: SNS 24, Serviço de Higiene e Segurança no Trabalho, Médico de Trabalho

Descontaminação do local de Isolamento:

- A descontaminação da área de isolamento sempre que haja casos positivos de infeção e reforço da limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo mesmo, conforme indicações da DGS
- O armazenamento dos resíduos produzidos pelos suspeitos de infeção em saco de plástico de 50 ou 70 microm, que após fechado com abraçadeira deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

Registo de Atos/Incidentes:

Todas as ocorrências devem ficar registadas, em registo de ocorrências próprio, sendo este registo da incumbência do responsável pelo acionamento do procedimento em caso de suspeita de infeção.



Procedimentos de Prevenção e controlo para Atividades Físicas e de Aventura no SNP (da Orientação 030/2020 de 12 de Junho da DGS)

Medidas gerais e preparação prévia:

Os espaços onde decorre prática de exercício físico e desporto devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória¹, da lavagem correta das mãos², assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental. Salienta-se ainda a importância de:

Em todas as infraestruturas onde decorra prática de exercício físico e desporto:

- a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 24/2020 de 29 de maio² Avaliação de risco nos locais de trabalho, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;
- b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
- c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)³ necessários aos funcionários;
- d) Informar os funcionários que não devem frequentar os Espaços onde decorre prática de exercício físico e desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
- e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (Anexo I), da lavagem correta das mãos (Anexo II) e normas de funcionamento das instalações;
- f) Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de exercício físico e desporto, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS, nomeadamente de materiais que possam ser partilhados;
- g) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);
- h) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso Autoridade de Saúde local, regional ou nacional o determine.

Em todos os locais onde decorra prática de exercício físico e desporto, incluindo infraestruturas desportivas, mas também outros espaços ao ar livre como parques verdes ou urbanos, via pública, ou espaços de natureza:



- a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
- b) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI)⁴ para todos os recursos humanos (técnicos de exercício físico, treinadores e outros) que não estejam a realizar exercício físico;
- c) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de exercício físico e desporto (sejam infraestruturas fechadas ou espaços ao ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

1. Os utilizadores e funcionários 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 ou solução à base de álcool 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 ou solução à base de álcool a todos os praticantes.

Organização do espaço

1. As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:

- a) Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
 - ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto;
 - iii. Podem existir situações que decorram da organização de competições de modalidades desportivas individuais sem contacto e ao ar livre, bem como treinos de preparação para as mesmas que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros. Nestes casos o distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível.
- b) Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;
- c) Privilegiar o uso de marcações online para treinos e aulas.



Uso de máscara

1. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Assim, é recomendado:

a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;

b) Utilizadores e Atletas: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e desporto;

c) Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara, devendo as orientações ser remetidas por e-mail nas situações em que não exista uma infraestrutura (como por exemplo, parques, via pública, espaços de natureza e outros) (Anexo III).

Espaços e equipamentos para prática de exercício físico e desporto.

1. Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço.
2. Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera.
3. Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita por meios digitais, preferencialmente.
4. Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado.
5. Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de exercício físico e desporto, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos.
6. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir, como por exemplo, nos gabinetes ou salas de massagem).
7. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).



Espaços para treino em outros espaços de ar livre (p.e. parques, via pública, jardins e natureza)

1. As sessões de treino que decorram ao ar livre devem privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Deve ser garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões.
3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.

Organização de Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto e ao Ar Livre

1. Recomenda-se a avaliação do risco da competição, considerando fatores tais como n.º de participantes (atletas, staff, equipas técnicas, etc.), localização da competição, e distanciamento entre atletas, entre outros.
2. Deve ser elaborado um manual de competição descritivo e específico da competição (incluindo o estabelecimento de circuitos de acesso diferenciados para atletas/staff, equipas de arbitragem e demais elementos, bem como o estabelecimento de horários desfasados que permitam evitar aglomeração de praticantes no mesmo espaço), medidas de prevenção, proteção e controlo adotadas para a competição, e outras mais específicas do evento competitivo, com vista à minimização dos riscos de transmissão por SARS-CoV-2;
3. O manual de competição supracitado deve ser disponibilizado, de preferência por meios eletrónicos, a todos os participantes, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição;
4. Não é permitida a presença de público nos eventos desportivos, devendo reduzir-se ao mínimo o número de envolvidos em cada evento, de acordo com a legislação em vigor.
 - a) Nos espaços onde decorram as competições desportivas, de modalidades individuais sem contacto, deve estar garantida a existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
 - b) As entidades organizadoras das competições, atletas e equipas técnicas devem seguir a restrição ou limitação de acesso de pessoas determinadas pela Autoridade de Saúde territorialmente competente.



Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados

1. Evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados.
2. Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora).
3. Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como 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 desinfeção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários e bebedouros

1. A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.
2. Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.
3. É recomendada também a limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização.
4. A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche deve considerar as seguintes recomendações:
 - a) Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
 - b) Deve ser garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
 - c) Deve ser garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
 - d) O responsável do espaço/instalação define a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
 - e) Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
 - f) Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.
5. Nas situações em que seja estabelecida a restrição de utilização de balneários, deve ser permitido o acesso de utilizadores a cacifos (assinalados



de forma a assegurar o distanciamento físico de dois metros) e a instalações sanitárias.

6. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água para enchimento de recipiente individual, sem tocar no bocal do dispensador.

7. Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de toalhetes de papel descartáveis.

8. Não disponibilizar nem permitir o uso de secadores de cabelo.

Higienização de superfícies, equipamentos e roupa

1. O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus:

a) Garantir 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 DGS16 e Orientação 008/2020 da DGS17;

b) Aumentar a 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 de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; instalações sanitárias, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);

c) 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 (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares, etc.);

d) Limpeza e desinfecção das superfícies porosas como pegas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.



Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer

1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.

2. Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Orientação 006/2020 da DGS18:

- a) Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
- b) A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível 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;
- c) Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Lista de contactos:

Sesimbra Natura Park – 916 743 979

SNS – 808 24 24 24

INEM - 112

Responsável Casa da Mesquita – Artur Silva – 960 277 832