

Anexo ao Plano de Contingência do Município de Vendas Novas

ACADEMIA SÉNIOR

1. Enquadramento

Perante o fim do estado de emergência nacional e conforme indicações da Direção Geral de Saúde (DGS), a Câmara Municipal de Vendas Novas pretende reiniciar alguns serviços que estavam encerrados devido à pandemia da doença COVID-19, como é o caso da Academia Sénior.

Tendo em conta as medidas descritas no plano de contingência do Município de Vendas Novas, este documento pretende proceder à definição de procedimentos e medidas de prevenção da transmissão do vírus, baseado no referido nas orientações da DGS.

2. Modo de funcionamento

- **Horário de funcionamento:** aulas decorrem em diferentes períodos horários entre as 09h00 e as 19h00.
- **N.º máximo de utilizadores:** será respeitada a regra relativa à lotação dos espaços.

3. Medidas gerais de redução do risco de transmissão da COVID-19

- É obrigatório o uso de máscara (do tipo cirúrgico, FFP ou sociais) no interior das instalações;
- Recomenda-se a desinfeção das mãos à entrada e saída das instalações;
- Lavar frequente e cuidadosamente as mãos com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos 20 segundos, reforçando essa lavagem antes e depois das refeições e após o uso das instalações sanitárias.
- Evitar tocar com as mãos nos olhos, no nariz ou na boca, bem como na máscara;
- Evitar a partilha de objetos;
- Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento social, pelo menos dois metros entre pessoas;
- Devem ser adotadas as medidas gerais de etiqueta respiratória (quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com lenço de papel ou com o antebraço);

4. Funcionamento das atividades

- Cumprir e fazer cumprir a lotação máxima definida para cada sala ou espaço, mantendo o afastamento físico de, pelo menos, 2 m relativamente a outras pessoas;
- Abster-se de frequentar as aulas ou outras atividades da Academia Sénior sempre que tenha sintomas gripais, mesmo ligeiros. Também deverá sujeitar-se à medição da temperatura corporal através de termómetro de infravermelhos de testa sem contacto, sempre que a isso seja solicitado.
- Deverá dirigir-se de imediato para a respetiva sala de aula/ atividade, aguardando aí pelo seu início, não permanecendo nos corredores e nas zonas de passagem.
- Colaborar na desinfeção do seu espaço/ equipamento (cadeira, mesa, objeto manuseado, etc.) utilizando os meios de desinfeção, nomeadamente toalhetes desinfetantes à base de álcool etílico, colocados à sua disposição na sala/ espaço.
- Tomar conhecimento e cumprir as presentes orientações que constarão do Plano de Contingência do Município de Vendas Novas.
- Cumprir qualquer instrução de segurança sanitária que lhe for transmitida por um Responsável da Academia Sénior.

5. Contraindicações para a frequência nas atividades

Não pode frequentar as atividades se:

- Esteve em contato com alguém que testou positivo ao COVID-19 nos últimos 14 dias;
- Padecer de sintomas semelhantes aos da gripe (tosse, febre acima dos 38º, dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda de olfato);
- Outros considerados de risco para o participante.

6. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19

Qualquer pessoa que apresente critérios que se enquadrem na definição de “caso suspeito de COVID-19” (de acordo com a orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 da DGS) deverá ser encaminhados para a sala de isolamento e contactar a linha Saúde 24 - 808 24 24 24.

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

Nesta situação deverá ser aplicado o que está descrito no Plano de Contingência COVID-19 – Versão II do Município de Vendas Novas.

7. Sala de isolamento

O objetivo principal deste encaminhamento é impedir que outros possam ser expostos e infetados tentando, desta forma, evitar o risco de propagação da doença.

A sala de isolamento será a sala, que se encontra preparada, relativa ao edifício onde decorre a atividade.

8. Informações relativas à limpeza e desinfeção dos edifícios municipais

As instalações são limpas regularmente com produtos e materiais próprios para esse efeito e de acordo com a Orientação n.º 014/2020 da DGS, de 21/03/2020 referente à “Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”.

9. Medidas de prevenção e sensibilização

Nos edifícios municipais estão afixados, de forma acessível a todos, as recomendações gerais (Anexo I), regras de etiqueta respiratória (Anexo II), da higienização das mãos (Anexo III) e correta utilização da máscara (Anexo IV).

Vendas Novas, 14 de outubro de 2020

Anexo I

Recomendações gerais

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

Anexo II

Etiqueta respiratória

COVID-19 MEDIDAS GERAIS 15 DE MAIO 2020

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS

Anexo III Higienização das mãos

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma 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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

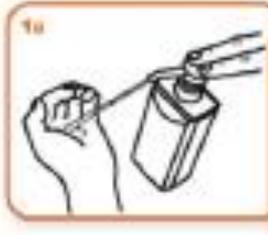
#SEJAMAGENTESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Fricção Anti-séptica das mãos

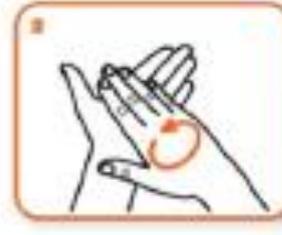
Higienize as mãos, friccionando-as com solução anti-séptica de base alcoólica (SABA). Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a. Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



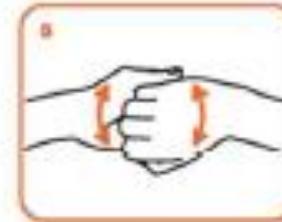
2. Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4. As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5. Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



8. Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Anexo IV

Correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- LAVAR AS MÃOS**


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
- Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
- Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
- Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

