



PLANO DE CONTINGÊNCIA

DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

(Atualizado a 18.04.2021)

UNIÃO DESPORTIVA E CULTURAL DE ALDEIA DO
SOBRALINHO

ÍNDICE

▪ Introdução	3
▪ A doença por Coronavírus (COVID-19)	4
▪ A transmissão de COVID-19	4
▪ Prevenir a transmissão de COVID-19	5
▪ Medidas a adotar pela UDCAS	5
▪ Medidas específicas desportivas a adotar pela UDCAS	6
▪ Medidas a adotar ao regressar de áreas com transmissão comunitária ativa	8
▪ O que é um caso suspeito	9
▪ Área de isolamento da UDCAS	9
▪ Designação de um ponto focal	10
▪ Procedimentos num caso suspeito	10
▪ Procedimentos num caso validado	11
▪ Procedimentos num caso confirmado	12
▪ Procedimentos de vigilância de contactos próximos	12

INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da União Desportiva e Cultural de Aldeia do Sobralinho (UDCAS) para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela UDCAS, fornece informação aos atletas, professores, trabalhadoras e clientes 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 da UDCAS 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, professores, trabalhadoras e clientes da UDCAS serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados, como por exemplo afixação de cartazes e circulares informativas nos espaços comuns.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da UDCAS para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados.

A UDCAS está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus atletas, professores, trabalhadoras e clientes, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

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 infecção 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 infecção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e 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 os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

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.

A TRANSMISSÃO DE 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.

Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. 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.

PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

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 permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho ou aulas da respetiva modalidade;
- Os atletas, professores, trabalhadores e clientes devem lavar as mãos:
 - Antes de sair de casa;
 - Ao chegar à UDCAS;
 - Após usar a casa de banho;
 - Após as atividades desportivas (quando aplicável);
 - Antes de sair da UDCAS;
- 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 em www.dgs.pt.

MEDIDAS A ADOTAR PELA UDCAS

A Direção da UDCAS implementará de imediato as seguintes medidas:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (sede e pavilhão multiusos);
- Criação de área reservada à divulgação de informação atualizada sobre o COVID-19 nos espaços da sede e pavilhão multiusos, com a indicação de um contacto para esclarecimento de dúvidas;
- Sessões de informação aos atletas, professores e trabalhadoras com especialistas convidados para o efeito (quando necessário);

- Garantir uma adequada limpeza e desinfecção das superfícies, de acordo com a Orientação 014/2020, de 21 de março, da DGS;
- Adaptação do modo de funcionamento do bar da associação nos termos da Orientação n.º 23/2020, de 8 de maio, da DGS, na sua atual redação;
- Adaptação do modo de funcionamento do espaço desportivo nos termos da Orientação n.º 30/2020, de 25 de maio e da Orientação n.º 36/2020, de 25 de agosto, ambas da DGS, nas suas atuais redações.

MEDIDAS ESPECÍFICAS DESPORTIVAS A ADOTAR PELA UDCAS

A Direção da UDCAS continuará a implementar as medidas em vigor desde o início da época desportiva, de acordo com o Decreto 4/2021, de 13 de março conjugado com a Orientação n.º 36/2020, de 28 de agosto, da Direção-Geral da Saúde, atualizada a 17 de abril de 2021, nos seguintes termos:

- A época desportiva 2020/2021 iniciar-se-á no dia 1 de setembro.
- De acordo com o algoritmo de estratificação da Orientação já mencionada, as modalidades desportivas Danças de Salão e Kempo, encontram-se com medidas específicas a cumprir.
- Embora a modalidade de Fitness, não tenha o enquadramento do ponto anterior, por prevenção, todas as regras específicas, serão aplicadas às três modalidades praticadas na presente época desportiva.
- Para o efeito, a UDCAS criou regras de higiene e segurança no uso do espaço do pavilhão multiusos, de modo a que todos os atletas e encarregados de educação sintam a confiança necessária para a prática desportiva. Assim:
 - a) Entrada e Saída do Pavilhão Multiusos:
 - A entrada dos atletas/professores é feita pelo portão lateral (junto à copa do Pavilhão) e a saída é efetuada pelo portão principal, de modo a não existir cruzamento entre atletas/professores;
 - Não é permitida a entrada dos pais/encarregados de educação no recinto desportivo;
 - Todos os atletas/professores deverão entrar no recinto desportivo com máscara social ou comunitária, com exceção desta obrigatoriedade a atletas menores de 10 anos, com deficiência, ou que integrem o grupo de risco, nos termos da legislação em vigor;
 - À entrada e saída do Pavilhão, todos os atletas/professores deverão desinfetar as mãos no dispensador que se encontra à porta;
 - À entrada do Pavilhão, os treinadores/instrutores das modalidades farão a medição de temperatura a todos os atletas, sem qualquer registo, nos termos das medidas preventivas;
 - b) Material obrigatório:
 - Todos os atletas/professores deverão levar para as aulas uma caneta, toalha, garrafa de água, luvas descartáveis e máscara social ou comunitária;
 - Todos os professores são obrigados a usar máscara durante todo o período de treino, assim como qualquer atleta que não esteja em realização de exercício físico;

- Não é permitido realizar aula de meias, descalços ou com ténis do exterior. Cada atleta/professor deverá levar um par de ténis na sua mochila de modo a poder trocar antes de entrar no Pavilhão;
- c) Regras de Higiene:
 - Não é permitido cumprimentos físicos entre atletas/professores;
 - Para além das regras já mencionadas, cada atleta/professor deverá ser responsável pela higienização e não partilha de qualquer material usado na aula (colchão, elástico, step, escova de sapatos, luvas, capacetes, ou outro material);
 - No Pavilhão será criado uma zona “Materiais Usados” de modo a que sempre que os atletas/professores usem objetos nas aulas, estes possam ser colocados nesta zona para que sejam desinfetados no final da aula com produtos recomendados pela DGS;
 - Não é permitida a entrada de atletas na sala de arrumos dos materiais desportivos;
 - Após utilização dos lavabos, o atleta/professor deverá utilizar a sua toalha para a secagem das mãos;
 - Durante as aulas, as portas de entrada e saída do Pavilhão manter-se-ão abertas, por forma a arejar e promover uma ventilação natural;
 - As roupas devem ser lavadas em casa, na máquina de lavar roupa a pelo menos 60/70°C.
- d) Regras de Segurança:
 - Durante a presente época desportiva, a UDCAS irá limitar as aulas dentro do pavilhão até ao máximo de 20 atletas/professores para as modalidades de Danças de Salão e Kempo e 25 atletas/professores para a modalidade de Fitness, de modo a cumprir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes;
 - Sempre que as condições atmosféricas o permitam, as aulas poderão ter lugar no relvado sintético;
 - Nesta fase, os treinos deverão ser planeados dando prioridade à execução de um trabalho individual entre atletas, até que existam orientações por parte das autoridades competentes para autorização da prática desportiva de contacto;
 - Todos os atletas ou encarregados de educação deverão assinar o Termo de Responsabilidade, nos termos da Orientação n.º 36/2020, da DGS;
 - Em todas as aulas, haverá um documento para o atleta assinar em como frequentou a aula, indicando a hora de entrada e saída, sendo que o contacto telefónico e email estarão na base de dados da UDCAS. Este documento servirá de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, caso seja solicitado.
- A existência de um caso confirmado de um atleta ou professor, as aulas das diversas modalidades serão suspensas e a área do pavilhão multiusos será interdita até que a limpeza e desinfeção estejam concluídas.
- No que diz respeito ao pagamento das mensalidades, a UDCAS promoverá a preferência por transferência bancária, evitando a deslocação à sede.
- Todas estas medidas serão divulgadas nos lugares habituais, com o devido destaque.

MEDIDAS A ADOTAR AO REGRESSAR DE ÁREAS COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA

A UDCAS tem em conta as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Organização Mundial da Saúde sobre a COVID-19.

Às crianças, jovens e adultos que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus, como o Norte de Itália, China, Coreia do Sul, Singapura, Japão ou Irão, a Direção-Geral da Saúde informa que à data, seguindo orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), não existe recomendação para evicção escolar ou profissional, ou necessidade de isolamento.

No entanto, aconselha-se, nos 14 dias após o regresso:

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde;
- Telefonar antes para o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações.

Recomenda-se também:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Nos 14 dias após o regresso:
 - promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade (exceto atividades letivas e profissionais);
 - evitar cumprimentos com contacto físico.

A evolução da situação pode ser acompanhada em www.dgs.pt.

Estas medidas enquadram-se na Emergência de Saúde Pública Internacional declarada pela OMS, na sequência da epidemia por um novo coronavírus. Os Países aumentaram a sua vigilância para diagnosticar rapidamente possíveis novos casos de COVID-19.

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
<p>Febre</p> <p>OU</p> <p>Tosse</p> <p>OU</p> <p>Dificuldade respiratória</p>	<p>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas</p> <p>OU</p> <p>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p>OU</p> <p>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

*Áreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão.

ÁREA DE ISOLAMENTO DA UDCAS

É estabelecida uma área de isolamento nas instalações da sede UDCAS. A colocação de um atleta, professor, trabalhadora ou cliente suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

A área de isolamento (gabinete medico-desportivo) na UDCAS, encontra-se no 1.º piso da Sede da associação e está equipada com:

- telefone;
- sofá e marquesa (para descanso e conforto do atleta, professor ou trabalhadora suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM ou outro veio de transporte);
- kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- contentor de resíduos;
- solução antisséptica de base alcoólica – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- toalhetes de papel, máscara(s) cirúrgica(s) e luvas descartáveis.

No percurso para a área de isolamento existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel. Toda esta informação estará disponível nos locais habituais de divulgação da associação.

DESIGNAÇÃO DE UM PONTO FOCAL

A Direção da UDCAS designou um Ponto Focal (efetivo e suplente) responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19, sendo eles Patrícia Lizardo (efetivo) e Carlos Lizardo (suplente), cujo contacto telefónico é 939 957 496.

É a estes Pontos Focais que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de estudante ou colaborador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

Sempre que for reportada uma situação de atletas, professores, trabalhadoras e clientes, o Ponto Focal deverá informar o Presidente da Direção da UDCAS e ficar responsável por assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da UDCAS 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 no Plano de Contingência da UDCAS.

PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Qualquer atleta, professor, trabalhadora ou cliente com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um atleta, professor, trabalhadora ou cliente nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente o Ponto Focal designado pela Direção da UDCAS e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestada ao atleta, professor, trabalhadora ou cliente doente toda a assistência necessária.

O Ponto Focal deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (mínimo 2 metros) do doente. Deverá ser utilizada a porta lateral da sede, dando acesso direto às escadas que por sua vez ligam à sala de isolamento, não devendo, idealmente, ser usados os corrimãos como apoio.

O Ponto Focal que acompanha e presta assistência ao atleta, professor, trabalhadora ou cliente com sintomas, deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica (substituição por uma nova) e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito.

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar 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 medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o caso suspeito ou Ponto Focal:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica da pessoa suspeita;
- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição.
- Desta validação o resultado poderá ser:
 - Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do atleta, professor, trabalhadora ou cliente. O atleta, professor, trabalhadora ou cliente informa o Ponto Focal da não validação, e este último deverá informar o Presidente da Direção da UDCAS.
 - 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 Ponto Focal informa o Presidente da Direção da UDCAS da existência na associação de um caso suspeito de COVID-19 validado.

PROCEDIMENTOS NUM CASO VALIDADO

Na situação de caso suspeito validado:

- O atleta, professor ou trabalhadora 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 realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros atletas, professores ou trabalhadoras à área de isolamento fica interdito (exceto ao Ponto Focal da UDCAS);
- O caso suspeito validado deverá 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 caso com outro(s) atletas, professores ou trabalhadoras. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações da UDCAS.

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a UDCAS dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da UDCAS, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento;
- Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de caso confirmado, nos termos das orientações emanadas pela DGS, a UDCAS deverá:

- 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 do pavilhão multiusos, mesas do bar, balcão, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares comunicados internamente.

PROCEDIMENTOS DE 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/Professor da mesma turma ou modalidade desportiva;
- Trabalhadora do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Atleta, professor, trabalhadora e cliente que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Atleta, professor, trabalhadora e cliente que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

Baixo risco de exposição (casual), definido como:

- Atleta, professor, trabalhadora ou cliente que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Atleta, professor ou trabalhadora que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha 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 a UDCAS, 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 pelo próprio atleta, professor ou trabalhadora, 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, professor, trabalhadora ou cliente estiver na UDCAS, devem-se iniciar os PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO (página 10);
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

Plano de Contingência aprovado em Reunião de Direção de 06.03.2020. Teve a sua primeira alteração a 17.05.2020, ratificada em Reunião de Direção de 05.06.2020. Teve a sua segunda alteração a 28.08.2020, ratificada em Reunião de Direção de 02.10.2020. Teve a sua terceira alteração a 18.04.2021.

O Presidente da Direção

- João Pedro Baião -