



Círculo Cultural Scalabitano

PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DA INFECÇÃO HUMANA PELO CORONAVÍRUS (COVID-19)

A. ENQUADRAMENTO

1. O QUE É O CORONAVÍRUS – COVID-19?

Os Coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

2. TRANSMISSÃO DA INFECÇÃO

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- a. Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- b. Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- c. Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron). A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com o COVID-19, seguido de contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

3. PERÍODO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 14 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado. As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

4. PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo: febre, tosse, falta de ar (dificuldade respiratória), cansaço, dores no corpo.

5. ELABORAÇÃO DE PLANOS DE CONTINGÊNCIA



Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinam a elaboração de Planos de Contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais. A Direção-Geral de Saúde (DGS) emitiu um conjunto de informações e orientações, que são atualizadas de acordo com a evolução da situação.

O presente documento, designado por “Plano de Contingência”, teve em consideração a realidade do Círculo Cultural Scalabitano (Secções, Academias e Departamentos) e define um conjunto de orientações que permite a preparação e adequação de respostas, centrando-se nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde de todos, assegurando tanto quanto possível a continuidade das atividades. A aplicação das medidas previstas neste Plano de Contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

B. PROCEDIMENTOS PREVENTIVOS

Medidas de prevenção diária de carácter geral

- Usar máscara e eventualmente viseira, no interior de todos os espaços fechados;
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- 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, nariz e boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.
- Cumprir com o distanciamento social recomendado pela DGS;

Medidas de prevenção no CCS

- **É OBRIGATÓRIO o uso de Máscaras sociais ou eventualmente Viseiras, em todas as atividades dentro das instalações do CCS, nomeadamente, em todos os ensaios das Secções, em reuniões, e em todas as aulas das Academias;**
- **Dentro das instalações do CCS e em todas as atividades (ensaios das Secções, reuniões e aulas) deve ser respeitada a Distância Social recomendada pela DGS;**



- Junto aos Serviços Administrativos, será disponibilizado dispensador de produto de higienização antisséptico para as mãos, para que os alunos, professores, elementos das Secções, colaboradores e todas as demais pessoas que se desloquem às diferentes instalações possam desinfetar as mãos, nos termos do recomendado pela DGS.
- As Instalações Sanitárias serão equipadas com sabonete, ou sabonete líquido, bem como com toalhetes de papel.
- Para além da limpeza habitual de espaços (às 14H00), diariamente, pelas 16H00 e 19H00, a funcionária do CCS, procederá à desinfeção de: maçanetas interiores e exteriores das portas das Instalações Sanitárias; maçanetas interiores e exteriores das portas de entrada das Salas; mesas e corrimãos e restantes superfícies lisas de utilização comum.

C. PROCEDIMENTOS GERAIS A ADOTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO

ESTABELECIMENTO DE ÁREA DE ISOLAMENTO E CIRCUITO

1. Tendo como finalidade evitar ou restringir o contato direto das pessoas com o Caso Suspeito, a Direção do CCS definiu uma “Área de Isolamento” na Biblioteca Guilherme de Azevedo. A Instalação Sanitária próxima está devidamente equipada com sabão líquido, toalhetes de papel e solução antisséptica de base alcoólica, para utilização exclusiva do Caso Suspeito.



2. EQUIPAMENTOS E MATERIAIS DA ÁREA DE ISOLAMENTO

Como equipamentos e materiais para a “Área de Isolamento” assegurar-se-á: Cadeiras; Solução antisséptica de base alcoólica que tenha pelo menos 70% de álcool (disponível no interior e à entrada desta área); Toalhetes de papel; 1 Termómetro; 5 Máscaras cirúrgicas; 2 Pares de Luvas descartáveis; 1 Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); Kit com: 3 garrafas de água de 0,5 l; 3 mini pacotes de bolacha “Maria”; 3 mini pacotes de bolacha de “Água e Sal”; 3 pacotes individuais de sumo.

PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Quem apresente, nas instalações do CCS, critérios compatíveis com a definição de Caso Suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, deve dirigir-se para a “Área de Isolamento”, definida no Plano de Contingência do CCS. Nas situações necessárias o professor do aluno que deteta a situação acompanha o aluno até à “Área de Isolamento”. Quem acompanha e presta assistência ao aluno, antes de iniciar a assistência, deve colocar uma Máscara cirúrgica e Luvas descartáveis (disponíveis nos Serviços Administrativos), para cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção. O Caso Suspeito também deve usar Máscara cirúrgica ajustada ao rosto (se a sua condição o permitir), e Luvas descartáveis.

Já na “Área de Isolamento” é contactada a **Linha SNS 24 (808 24 24 24)**, pelo elemento acompanhante ou pelo próprio se for adulto, sendo o caso reportado ao Presidente da Direção do CCS (para nº. 912660366). O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou o elemento acompanhante) quanto aos sinais, sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19

- Define os procedimentos adequados à situação clínica;

Se se tratar de caso suspeito de COVID-19

O SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição. Desta validação, o resultado poderá ser:

- Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19. O SNS24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica.
- Caso Suspeito Validado: a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos; 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.



D. PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

1. **“Alto Risco de exposição”** – Quem partilhou os mesmos espaços do caso confirmado; Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo; Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.
2. **“Baixo Risco de exposição” (casual)** – Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/ secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro); Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

E. PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO DE CONTÁGIO PARA SEGURANÇA

Tendo como finalidade evitar ou restringir o contato direto entre pessoas, a Direção do CCS, dando cumprimento às indicações da DGS e do Governo para prevenção de contágios, definiu o seguinte:

1. **Permitir a entrada nas instalações do CCS aos sócios, com a respetiva máscara**, e exclusivamente para Pagamentos de Quotas, Ensaios, Reuniões e Aulas, devendo ser sempre cumpridas as distâncias sociais, nomeadamente: Para Pagamento de Quotas apenas poderão permanecer no Hall de Entrada no máximo uma pessoa com máscara; Para Ensaios e Reuniões os associados com máscara devem dirigir-se à Sala marcada para o efeito e manter o distanciamento social; Para aulas de música os alunos com máscara devem dirigir-se à Sala marcada para o efeito e manter o distanciamento social. Os pais deixam os alunos à entrada do CCS.

ÁREA DE ISOLAMENTO, CIRCUITO E INSTALAÇÃO SANITÁRIA

A sala definida como “Área de Isolamento” é a da Biblioteca Guilherme de Azevedo. O Circuito privilegiado para um Caso Suspeito se dirigir para a “Área



de Isolamento” será pelas escadas junto aos Serviços Administrativos. A Instalação Sanitária para um Caso Suspeito será o WC junto à Biblioteca Guilherme de Azevedo.

SALAS DE ENSAIOS DAS SECÇÕES, DE REUNIÕES E DE AULAS – As salas definidas para ensaios das Secções, para reuniões e para aulas das Academias são a Sala Polivalente e/ou a Sala de Espetáculos, para permitir o Distanciamento Social obrigatório recomendado pela DGS e a desinfeção dos acessos conforme estabelecido acima. Também poderá ser utilizada a Sala da Música exclusivamente para aulas de música com o professor e o máximo dois alunos ou a Sala do Ballet exclusivamente para aulas de ballet com o/a professor/a e o máximo de duas alunas.

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS – As Instalações Sanitárias definidas para utilização são o WC de Homens junto à Sala Polivalente e o WC de Mulheres na escada da zona do Bar, para permitir a sua limpeza / desinfeção, conforme estabelecido acima.

PROIBIÇÃO DE UTILIZAÇÃO DOS RESTANTES ESPAÇOS, nomeadamente de todas as outras salas não mencionadas, o vestiário, os camarins e as outras instalações sanitárias, que permanecerão fechadas (e vedadas com uma fita), bem como o Bar.

3. Procedimentos de Prevenção e Controlo do Covid-19 específicos para as aulas de Ballet

3.1. Apenas poderão entrar nas instalações os alunos que vão ter aulas nesse momento. Caso os alunos não tenham aula não podem permanecer nas instalações.

3.2. Os alunos devem vir devidamente vestidos e penteados de casa.

3.3. O calçado do exterior não pode ser utilizado nas salas de aula. Antes de aceder à sala o aluno deve trocar para um calçado próprio.

3.4. Os pais dos alunos não podem permanecer dentro das instalações. Para pagamentos e assuntos administrativos poderá entrar apenas um de cada vez.

3.5. Os alunos deverão desinfetar as mãos quando entrarem nas instalações e quando entrarem e saírem dos espaços de aula.

3.6. Não é permitida a utilização de vestiários/balneários. Apenas será dado acesso à casa de banho.

3.7. As instalações serão desinfetadas antes da abertura e reforçadas as rotinas de limpeza.



3.8. É disponibilizado gel desinfetante à entrada das instalações.

3.9. Será efetuada a desinfeção das sala entre cada aula (chão, barras e material existente).

3.10. Considerando que os grupos são controlados e os espaços não têm obstáculos nem aparelhos deve existir um intervalo entre aulas para desinfeção e arejamento dez minutos.

3.11. Distanciamento obrigatório em sala:

- Crianças até 6 anos: Sem restrições de espaço (tal como nas creches e jardins de infância)

- Crianças 6 até 12 anos: 1,5m de distância

- Mais de 12 anos: 2 metros de distância

3.12. A utilização de máscara não é obrigatória quando se mantém o distanciamento (não existindo contacto físico).

3.13. Não é permitido o contacto físico sem máscara excepto se as pessoas coabitarem.

3.14. As aulas decorrerão com portas e janelas abertas.

3.15. Os exercícios de chão serão restringidos ao mínimo possível. Quando o uso de chão for imprescindível, será reforçada a desinfeção antes da aula.

3.16. Será efetuada a desinfeção das sala entre cada aula (chão, barras e material existente).

3.17. Considerando que os grupos são controlados e os espaços não têm obstáculos nem aparelhos deve existir um intervalo entre aulas para desinfeção e arejamento dez minutos.



F. AVALIAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Plano de Contingência será reavaliado e atualizado pela Direção do CCS sempre que necessário, em articulação com as entidades competentes.

G. CASOS OMISSOS E OUTRAS SITUAÇÕES

Todo os casos omissos e situações não previstas neste documento serão analisadas, caso a caso, e decididas pela Direção do CCS.

H. RECOMENDAÇÃO FINAL

Recomenda-se a leitura atenta das Orientações, Informações e Notas da DGS, a consulta regular da página da DGS (<https://www.dgs.pt/>) que vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

Aprovado em reunião de Direção em 02/06/2020.

O Presidente da Direção

Eliseu Manuel Nunes Raimundo