



CONSIGO EM MOVIMENTO

PLANO DE CONTINGÊNCIA - COVID-19

versão 1.0 de 6 de março de 2020

Introdução.....	4
Coordenação do plano e das ações	5
Prevenção da infecção	5
Reação em caso de suspeita de infecção e isolamento	6
Ação em caso de isolamento preventivo de algum membro/colaborador.....	7
Ação em situação de casos confirmados	8

Introdução

O Plano de Contingência do H2O Vita para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Direção, fornece informação aos membros e colaboradores do H2O Vita 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 do H2O Vita 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 membros e colaboradores do H2O Vita estão e serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: circulares informativas por correio eletrónico, facebook e sítio do H2O Vita.

No seguimento das recomendações da Direção-Geral de Saúde, e considerando a necessidade de proteger toda a comunidade, a diretora técnica aprovou o presente Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-22, agente causal da COVID-19.

Este plano contém quatro componentes: I – coordenação do plano e das ações, II - prevenção da infeção, III – reação em caso de suspeita de infeção e isolamento, IV – ação em caso de isolamento preventivo de algum membro da comunidade educativa, V – ação em situações de casos confirmados

O plano será revisto e atualizado sempre que se verificar necessidade, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

I) Coordenação do plano e das ações

1. A coordenação do plano de contingência é responsabilidade de Paula Martinho, Diretora Técnica do H2O Vita, que poderá ser contactada para 21 934 71 32 ou para paula.martinho@h2ovita.com.
2. Qualquer ação no âmbito do plano deverá ser prontamente comunicada ao coordenador do plano que é quem fará a articulação que se mostrar necessária com as autoridades (serviços de saúde, Direção-Geral da Saúde) e membros do H2O Vita/ encarregados de educação de membros menores de idade.
3. Qualquer dúvida quanto ao plano de contingência por parte de qualquer membro da comunidade deverá ser esclarecida junto do coordenador.
4. O coordenador do plano é apoiado nas suas funções por Rui Coelho, Coordenador da Escola de Natação do H2O Vita.
5. Paula Martinho e Rui Coelho são os responsáveis pelo plano junto de todos os colaboradores e membros.
6. Cada colaborador do H2O Vita (professores da escola de natação, professores das aulas de grupo/sala de exercício e equipa de manutenção) é responsável por garantir que as pessoas da sua equipa cumprem as medidas de higiene e outras definidas no plano.

II) Prevenção da infeção

Para melhor compreender as medidas deste plano, reproduzimos a informação da DGS sobre a transmissão deste vírus (orientação 006/2020 de 26/02/2020):

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

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- 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. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

Consequentemente, é obrigatório para todos os colaboradores, membros e visitantes do H2O Vita:

1. Quando espirar ou tossir, tapar a boca e o nariz com o braço;
2. Lavar as mãos muito bem e frequentemente;
3. Não partilhar objetos nem comida;

4. Não entrar no espaço escolar se tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória;
5. Os membros utilizadores da sala de exercício devem desinfetar os aparelhos antes e depois de os usar.
6. Membros e visitantes devem evitar permanecer nos locais com maior aglomeração de pessoas como o átrio da receção
7. Contactar imediatamente Paula Martinho ou Rui Coelho, Direção e Coordenação do H2O Vita, através do telefone **21 934 71 32** se tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória estando dentro das instalações ou a participar em atividades do H2O Vita.

Finalmente, todos devem ter especial cuidado com os agasalhos para o frio, de modo a prevenir eventos que possam comprometer a saúde.

Não será autorizado a entrar no H2O Vita qualquer pessoa que manifeste sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória.

Caso se trate de aluno menor não acompanhado (por se deslocar sozinho para o H2O Vita), será dirigido imediatamente para a sala de isolamento, iniciando-se o procedimento descrito infra.

III) Reação em caso de suspeita de infeção e isolamento

1. Em caso de suspeita de infeção do próprio ou de terceiro, todos os membros da comunidade têm o dever de contactar imediatamente Paula Martinho ou Rui Coelho, Direção e Coordenação do H2O Vita, através do telefone **21 934 71 327** ou para os emails paula.martinho@h2ovita.com e escoladenatacao@h2ovita.com
2. Verificando o coordenador do plano a relevância da suspeita, a pessoa será dirigida para a sala de isolamento – Sala da Direção Técnica.
3. Ao dirigir-se (ser dirigido no caso de membro ou visitante) para a sala de isolamento, a pessoa não pode tocar em quaisquer superfícies nem interagir com terceiros.
4. O coordenador do plano comunica imediatamente o caso às autoridades de saúde: **Número do SNS24: 808 24 24 24**
sendo a partir daí seguidas as instruções que forem dadas por estas.
5. Tratando-se de aluno menor, é imediatamente avisado o encarregado de educação.
6. Enquanto em uso, é vedado o acesso à sala de isolamento a todas as outras pessoas exceto se a pessoa em isolamento for aluno menor, caso em que estará acompanhado por um adulto especialmente protegido e formado.
7. Para garantir a serenidade da comunidade, caso o mecanismo de suspeita seja ativado, o coordenador do plano informará se o caso foi confirmado ou infirmado após receber essa informação das autoridades de saúde.
8. Caso seja confirmado, o H2O Vita desenvolverá as medidas de higienização e desinfecção definidas pelas autoridades de saúde e procurará definir quais os circuitos e interações da pessoa infetada enquanto no H2O Vita.

IV) Ação em caso de isolamento preventivo de algum membro da comunidade

1. Em caso de isolamento preventivo de um professor de natação, o modo de acompanhamento dos seus alunos será determinado pela coordenação da escola de natação.
2. Em caso de isolamento preventivo de um professor do ginásio, as aulas de grupo por ele lecionadas serão substituídas por outra modalidade na impossibilidade de encontrar substituto para a mesma.
3. Em caso de isolamento preventivo de um colaborador não docente, a reorganização do seu serviço será determinado pela direção.

V) Ação em situação de casos confirmados

1. Caso seja confirmado um caso, o H2O Vita será encerrado.
2. Nesta eventualidade, a direção enviará a toda a comunidade informação sobre o período de encerramento e as medidas de vigilância a adotar. Esta comunicação será realizada através de email.