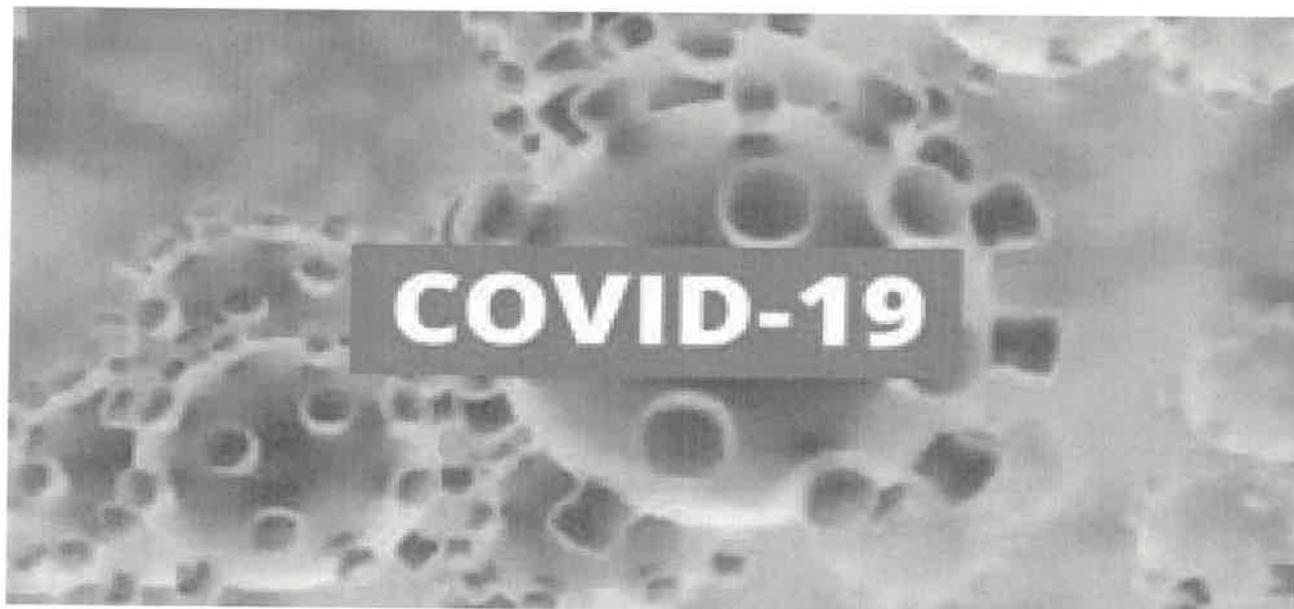
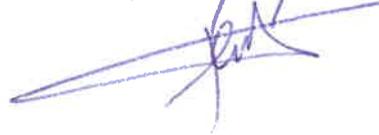


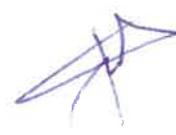
Aproiado. Publicaç. R.

2020/12/14



Plano de Contingência

Centro Hípico de Cabeceiras de Basto



Índice

1. Introdução	3
2. Operacionalização do Plano de Contingência	4
3. Ativação do Plano	4
4. Desativação do Plano	4
5. Medidas de Redução do Risco de Transmissão da Covid-19	5
6. Normas de Acesso e Funcionamento do Centro Hípico	5
7. Higienização e Limpeza das Instalações	6
8. Sala de isolamento	7
9. Caso Suspeito Covid-19/O que fazer	7
10. Cumprimento e Implementação do Plano de Contingência	7
11. Entrada em vigor	8
12. Anexos	9



1- Introdução

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência do Centro Hípico de Cabeceiras de Basto para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pelo Centro Hípico, fornece informação aos colaboradores e alunos deste equipamento 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.

De acordo as orientações n.º 030/2020 e 036/2020, da DDS – Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer e Atividade Equestre – a COVID-19 é uma doença causada pela infeção do novo Coronavírus (SARS_CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente: febre, tosse e dificuldade respiratória; podem também existir outros sintomas, entre os quais: odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (<2 metros).
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia, a 11 de março de 2020, pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e respostas a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambiente fechados.

Os espaços onde decorre prática de atividades equestres, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Assim, nos termos da Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, de 29 de maio e da orientação n.º 030/2020, de 29 de maio, da DGS, com a atualização a 12/06/2020 e orientação n.º 036, de 25/08/2020, da DGS, é elaborado o presente Plano de Contingência para o Centro Hípico de Cabeceiras de Basto, com efeitos a partir do dia 15 outubro de 2020.

2- Operacionalização do Plano de Contingência

De forma a garantir a continuidade dos equipamentos em funcionamento, é imprescindível concertar ações e promover a partilha de informação entre os intervenientes.

Estabelece-se que o presente plano ficará sob a direção da Vereadora do Pelouro do Desporto – Dr.^a Carla Lousada, coadjuvado pela Equipa de Coordenação constituída pelo Chefe de Divisão da DDS – Dr. Manuel Oliveira, pelo Técnico Superior Dr. Francisco Freitas, pelo Prof. António Campos e pelo Coordenador Municipal de Proteção Civil – Eng. Luís Freitas.

Competências da Equipa de Coordenação:

- a) Coordenar a atuação global;
- b) Divulgar o Plano de Contingência no sítio da Internet do Município
- c) Divulgar o Plano de Contingência pelas Escolas, alunos e Municípios em geral;
- d) Promover ações de sensibilização no âmbito da implementação do Plano;
- e) Coordenar as atividades e monitorizar o cumprimento do Plano de Contingência;
- f) Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano;
- g) Obter e consolidar informação atualizada;
- h) Designar os interlocutores e ações a implementar;
- i) Avaliar a evolução da situação, propor a ativação das diferentes fases do plano e definir a duração temporal das mesmas, tendo com base as orientações da DGS;
- j) Manter permanentemente informado a Vereadora do Pelouro do Desporto da evolução da situação.

3- Ativação do Plano

O Plano é ativado pela Vereadora do Pelouro do Desporto – Dr.^a Carla Lousada, com o apoio técnico da Equipa de Coordenação, sendo, a cada momento, ponderada a abrangência das medidas face aos dados disponíveis, e com base nas orientações da DGS.

4- Desativação do Plano

A desativação do Plano de Contingência é da responsabilidade da Vereadora do Pelouro do Desporto – Dr.^a Carla Lousada, em articulação com a Equipa de Coordenação e com base nas orientações da DGS.

5- Medidas de redução do risco de transmissão da Covid-19

- a) Sensibilizar funcionários e utilizadores para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, lavagem correta das mãos e outras medidas de higienização;
- b) Garantir a todos os colaboradores das instalações e atividades os equipamentos de proteção individual – EPI – luvas, máscaras e/ou viseiras, bem como disponibilizar termómetros em todas as instalações do Centro Hípico, para utilização sempre que necessário e caso se aplique;

- c) Não frequentar os espaços onde decorre a prática de atividade equestre (caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 deverão contactar a Linha SNS24 (808242424).
- d) Afixar, obrigatoriamente, as regras de etiqueta respiratória, das lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações em todos os locais de atividade e/ou de passagem de colaboradores e/ou utilizadores;
- e) Colocar e disponibilizar dispensadores de solução anti-séptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas da instalação e espaços interiores, casas de banho, salas ou espaços de atividade equestre ou lazer e de circulação;
- f) Obrigatório, utilizadores e colaboradores, procederem à desinfeção das mãos à entrada e saída das instalações e nos diferentes espaços interiores onde decorram práticas de atividade equestre, bem como após o uso de superfícies e equipamentos de uso comum.

6- Normas de Acesso e Funcionamento do Centro Hípico de Cabeceiras de Basto

- a) Obrigatória a marcação prévia (SAU – Serviço de Atendimento Único ou DDS – Divisão de Desenvolvimento Social);
- b) Acesso condicionado das visitas às instalações, bem como às aulas de equitação promovidas pelo Centro Hípico ou pela Escola Profissional de Fermil;
- c) Cumprir com a instrução do/a colaborador/a;
- d) Cumprir com os acessos de entrada e saída e, ainda, os percursos definidos de circulação para utilizadores e utilização dos espaços;
- e) Assegurar o distanciamento físico como estratégia importante de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2:
 - e.1 – Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de atividades equestres;
 - e.2 – Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de atividades equestres.
- f) Cumprir com as regras de etiqueta respiratória, lavagem correta das mãos e outras medidas de higienização, devidamente assinaladas e afixadas na instalação, acessível a todos;
- g) Funcionários ou colaboradores;
 - g.1 – Uso obrigatório de Mascaras;
- h) Alunos, Professores e utilizadores
 - h.1 – Uso obrigatório de máscaras, na entrada e saída das instalações e atividade equestre;
 - h.2 – Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de atividade equestre.
- i) Proibido o contacto físico entre funcionários, alunos, professores, exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir;
- j) Cada sessão está sujeita ao cumprimento obrigatório do horário definido aquando da marcação e agendamento prévio, não sendo possível iniciar antes e prolongar para além do mesmo;
- k) Para efeitos de hidratação, é da responsabilidade do próprio assegurar-se do necessário, sendo

de caráter pessoal e intransmissível;

l) A participação em qualquer sessão nas instalações e atividades equestres está sujeita, obrigatoriamente, a um termo de responsabilidade onde, para além de assegurar não possuir qualquer contra-indicação para a prática de atividade física, assegura ainda estar informado/a e consciente dos riscos no âmbito do COVID-19, com o compromisso de cumprir com o presente Plano de Contingência e Orientações da Direção Geral de Saúde (ver anexo);

m) No uso das instalações do Centro Hípico, o Município de Cabeceiras de Basto apenas disponibiliza, para além do espaço físico, os animais para as aulas de equitação e hipoterapia e todo o equipamento indispensável à atividade. Todo o restante material é da responsabilidade dos utilizadores.

n) O reposicionamento e/ou remoção de todo o equipamento de equitação, necessários ao desenvolvimento da prática, é da inteira responsabilidade dos utilizadores, devendo, sempre cumprir as exigências definidas para a segurança dos utilizadores;

o) Garantir o registo, data e hora de entrada e saída, de todos os utilizadores das instalações do Centro Hípico, para efeitos de eventual vigilância epidemiológica;

p) Lotação máxima instantânea por instalação/espço

Picadeiro interior – 5 pessoas

Picadeiro de aquecimento - 5 pessoas

Zona das boxes – 10 pessoas

Campo de obstáculos – 20 pessoas

Sala de reuniões do edifício de apoio – 20 pessoas

q) O presente Plano poderá sofrer alterações, conforme a evolução e as orientações das entidades com competência e autoridade nesta matéria.

7- Higienização e Limpeza das Instalações

a) É interdito o uso de balneários a não ser para utilização das instalações sanitárias, às quais será efetuada limpeza e desinfeção após cada utilização;

b) Privilegiar o uso de papel descartável para secagem das mãos;

c) Utilizar as soluções desinfetantes cutâneas disponíveis junto às entradas e saída das instalações e de cada um dos espaços interiores e exteriores onde decorrem as sessões de atividades equestres;

d) Entre sessões, assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados;

e) Garantir medidas de higiene das superfícies, de forma a diminuir a transmissão do vírus:

e.1 – Garantir a adequada limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com a orientação 014/2020, da DGS;

e.2 – Garantir o aumento da frequência de limpeza e desinfeção diária, com recurso a agentes adequados de todas as zonas (atendimento, corrimões, balcões, mesas, gabinetes, maçanetas

das portas, teclados de computador, casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, entre outros);
e.3 – Garantir a limpeza e desinfeção 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;
e.4 – Garantir a limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

8- Sala de Isolamento

O Centro Hípico dispõe de uma sala de isolamento, devidamente identificada para os devidos efeitos e com o seguinte material:

Telefone ou Telemóvel;

1. Cadeira (para descanso e conforto do suspeito, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
2. Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
3. Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
4. Solução antisséptica de base alcoólica-SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
5. Toalhetes de papel;
6. Máscara (s) cirúrgica (s);
7. Luvas descartáveis;
8. Termómetro.
9. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

9- Caso suspeito Covid-19/O que fazer

a) Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), deve ser considerado como possível caso suspeito de Covid-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra;

b) Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;

c) 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 e deve permanecer na zona de isolamento até à chegada da equipa Pré-Hospitalar, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, contacto deste doente com restantes colaboradores;

d) Contactar a Autoridade de Saúde Local e a Linha SN24 (808242424), e seguir as recomendações.

10- Cumprimento e Implementação do Plano de Contingência

a) Os responsáveis pelo cumprimento e implementação do presente Plano de Contingência das instalações e atividade desportivas são: o Chefe de Divisão da DDS e o Técnico Superior responsável pelo equipamento do Centro Hípico;

b) Dentro da área de ação e conteúdo funcional de cada colaborador/a, conforme as instalações e atividades em questão, é da responsabilidade de cada um/a cumprir e fazer cumprir o estabelecido no presente Plano;

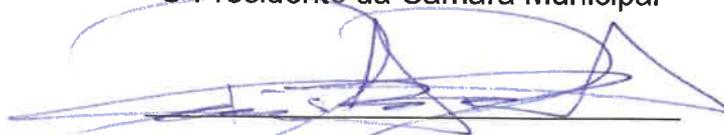
c) O Centro Hípico de Cabeceiras de Basto tem em conta as medidas específicas adotadas pela Federação Equestre Portuguesa, em articulação com as constantes no presente plano de acordo com a realidade de cada modalidade de equitação.

11- Entrada em vigor

Este Plano de Contingência entra em vigor imediatamente e será amplamente divulgado internamente e externamente, através do Gabinete de Apoio à Presidência do Município de Cabeceiras de Basto.

Cabeceiras de Basto, 14 de dezembro de 2020

O Presidente da Câmara Municipal



Francisco Luís Teixeira Alves



Anexos

ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, aluno/formando no Centro Hípico de Cabeceiras modalidade de _____ na Escola/Instituição _____,

declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde; 6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

___ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade): _____

[Handwritten signature]

Anexo II – Lavagem das mãos

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 **Duração total do procedimento: 20 segundos**

- 

00 Molhe as mãos
- 

01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos.
- 

02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- 

03 Palma com palma com os dedos entrelaçados
- 

04 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa
- 

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

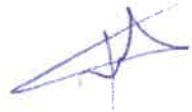
06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa
- 

07 Enxague as mãos com água
- 

08 Seque as mãos com um toalhete descartável



Orientação nº 032/2020 de 14/06/2020 a Direção Geral da Saúde



Anexo III – Medidas gerais

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool

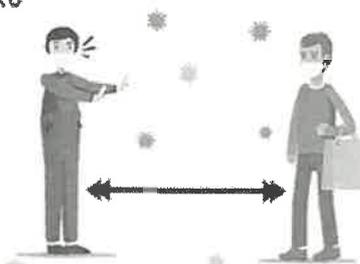


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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 FÍSICO

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



MÁSCARA

Em espaços públicos fechados utilize máscara de acordo com as recomendações do fabricante

SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Orientação nº 032/2020 de 14/06/2020 a Direção Geral da Saúde

Anexo IV – Máscaras

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.

#SBJAUMAGENTEDESALUDEPUBLICA
#ESTAMOSJON
#UMCONSELHODADGS



Anexo V. Etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24



Orientação nº 032/2020 de 14/06/2020 a Direção Geral da Saúde

