



Clube  
de Voleibol  
de Oeiras

**PLANO DE CONTINGÊNCIA – COVID 19  
NO CLUBE DE VOLEIBOL DE OEIRAS (CVO)  
RETOMA DA PRÁTICA COMPETITIVA**

Agosto 2020



Clube  
de Voleibol  
de Oeiras

## I. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) no Clube de Voleibol de Oeiras (CVO).

No âmbito da emergência de saúde pública de cariz internacional causada pela doença COVID-19, o Governo aprovou o Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, no qual foram estabelecidas medidas excecionais relativas àquela situação epidemiológica.

Tendo em consideração que, continuaram a surgir casos de contágio em Portugal e no resto do Mundo, aliada à imprevisibilidade quanto ao momento final da pandemia, continua a impor-se a aplicação de medidas extraordinárias que garantam uma resposta capaz à doença COVID-19 que, não obstante o alívio das medidas entretanto adotadas, procurem mitigar o risco de se verificar um retrocesso na contenção da transmissão do vírus e a expansão da doença COVID-19.

Assim, em cumprimento, do disposto no Decreto-Lei n.º 20/2020, de 01 de maio de 2020, mais propriamente, no seu artigo 34.º B "Avaliação de riscos nos locais de trabalho", e de acordo com a [Orientação n.º 036/2020](#) de 25 agosto a respeito do regresso das competições desportivas em Portugal, é elaborado o presente Plano de Contingência que tem por base os documentos elaborados pela Federação Portuguesa de Voleibol (FPV): o [Regulamento para a Retoma da Prática Desportiva de Voleibol - Covid 19](#) e o [Plano de Contingência FPV - Covid19](#), bem como os Manuais de Procedimentos dos vários pavilhões que o CVO utiliza para a sua prática, que visam minimizar o risco de transmissão do SARS-CoV-2.

Referir que, este **Plano de Contingência CVO aqui apresentado é aberto e dinâmico, o qual será adaptado e atualizado consoante o evoluir da situação assim o exija e, em função das orientações que vão sendo divulgadas pela DGS e demais entidades públicas, nomeadamente na área do Desporto.**

**Esta regulação do plano irá ser disponibilizada em tempo real, no site do CVO no menu Secretaria Digital, permitindo o acompanhamento de todos os envolvidos.**

**Certos de que a segurança depende de todos e cada um de nós, contamos com a colaboração de todos!**



## II. CONTEXTO

### §1. Coronavírus (Covid-19)

A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à Organização Mundial da Saúde um cluster de pneumonia de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores de um mercado de peixe, mariscos vivos e aves na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China.

A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus (2019-nCoV) como agente causador da doença.

A transmissão pessoa-a-pessoa, através de gotículas foi confirmada.

A fonte da infecção é ainda desconhecida. O reservatório e a história natural da doença, continuam em investigação.

De acordo com diversas autoridades de saúde internacionais, o impacto potencial de epidemia é elevado, sendo expectável a propagação global do vírus. Por isso mesmo, o Diretor-geral da Organização Mundial de Saúde declarou, a 30 de Janeiro de 2020, a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de âmbito Internacional.

A 11 de Março a COVID-19 foi considerada uma pandemia.

### §2. Sintomas

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano.

De acordo com informações da DGS, *"a doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo 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"*.

A infecção pode assim assemelhar-se a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.



De forma geral, os sintomas mais graves verificam-se em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

### **§3. Transmissão**

A via de transmissão mais importante é através das gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus).

De acordo com as informações das autoridades de Saúde nacionais e internacionais, este vírus transmite-se da seguinte forma:

- i) Pessoa a pessoa através de gotículas que se emitem quando se tosse ou espirra;
- ii) Através do contacto de mãos contaminadas com os olhos, nariz ou boca (as mãos contaminam-se facilmente em contacto com objetos ou superfícies, por sua vez contaminados com gotículas de pessoa infetada);
- iii) As gotículas emitidas por alguém infetado quando tosse ou espirra contaminam as superfícies;
- iv) As mãos ficam contaminadas com milhões de microrganismos à medida que contactam com diferentes superfícies;
- v) As mãos contaminadas, ao tocarem nos olhos, boca ou nariz podem ser responsáveis pela transmissão de microrganismos, como o SARS CoV2.

O nível de contágio é elevado, sendo que, o contacto mão-face ocorre 15-23 vezes por hora.

### **§4. Período de incubação**

O período de incubação da COVID-19 - tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas - é de 2 a 14 dias. Assim, no caso de uma pessoa permanecer bem, 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença COVID-19, será pouco provável que esta tenha sido contagiada.

### **§5. Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da Covid-19**

As principais recomendações da DGS que qualquer pessoa deve seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios são as seguintes:



- i) Lavar as mãos com frequência (durante cerca de 20 segundos) utilizando 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;
- ii) 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;
- iii) Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- iv) Utilizar máscara individual;
- v) As pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde;
- vi) Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;
- vii) Manter a distância social;
- viii) Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum;
- ix) Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não se deve deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde;
- x) A DGS recomenda também a instalação da aplicação STAYAWAY COVID;
- xi) Qualquer pessoa que tenha regressado de áreas afetadas há menos de duas semanas, que apresentem sintomas sugestivos de doença respiratória, durante ou após a viagem, devem permanecer em casa e ligar para a Linha SNS24: 808 24 24, informando sobre a sua condição de saúde e história de viagem e seguindo as orientações que vierem a ser indicadas; Nos 14 dias seguintes à sua chegada de locais onde o vírus está disseminado, devem avaliar a temperatura corporal duas vezes ao dia e, no caso de terem febre, informar a Linha SNS24: 808 24 24 24, mantendo-se na sua residência. Mesmo não tendo febre, deve ser promovido um distanciamento social responsável, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados.



## **§6. Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da Covid-19, a apresentar nos Locais de Treino e Competição**

Lista dos locais destinados à prática do Voleibol no CVO e seus Manuais de procedimentos COVID19 que estão afixados nos vários locais de treino, tendo o presente plano sido elaborado atendendo e complementando os mesmos:

1. [Pavilhão da Escola Superior Náutica Infante D. Henrique](#)
2. [Campo de Areia do CVO](#)
3. Pavilhões da Oeiras Viva na Escola São Julião da Barra e Escola Miraflores
4. Pavilhão da Escola Conde Oeiras

O Plano de Contingência para os treinos e Competições deve observar e estar sempre em consonância com as medidas a serem definidas e implementadas pela Direção-Geral de Saúde, pelo que, se atuará e definirão estratégias sempre alinhadas com as recomendações da DGS, devendo observar-se:

i) Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto serão submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS. Assim, todas as áreas do pavilhão que o CVO utiliza serão utilizados conforme os Planos de Procedimentos de Proteção definidos por cada entidade responsável das instalações (documento com link associado na lista dos pavilhões e afixados em cada instalação). Por norma devem ser utilizadas apenas as áreas do pavilhão para o treino com as seguintes indicações:

- podem ser utilizadas as instalações sanitárias com a sensibilização para a utilização apenas em situações de extrema necessidade e individualizada;
- o acesso aos balneários apenas poderá ser feito para a troca de equipamento, sendo que atletas devem preferencialmente chegar às instalações equipados para o treino, com exceção do calçado, que deve ser trocado antes de entrar na superfície do treino;
- os balneários não poderão ser utilizados para banhos.

Será planificada e afixada pelas entidades responsáveis das instalações a rota de limpeza e desinfeção diária das mesmas reclamando o CVO, como entidade utilizadora, por esse cumprimento!!!



- ii) Promover a informação e sensibilização para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;
- iii) Todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA = ou solução à base de álcool) que se serão distribuídos pelas instalações. Para o efeito, será providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso;
- iv) Em todos os espaços fechados e abertos, será promovido o distanciamento físico mínimo de, pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;
- v) A circulação faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, sendo proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas cumprindo o distanciamento social e com máscara cirúrgica;
- vi) Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização da máscara é obrigatória para: equipas técnicas; colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza; praticantes em situações de não realização de exercício físico e, apenas quando a utilização de máscara não comprometa a segurança do praticante;
- vii) Todos os espaços estarão equipados com desinfetante de mãos (solução de base alcoólica), solução de desinfecção de superfícies e saco de armazenamento de resíduos. Todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores, devem efetuar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com Covid-19, contactando para o efeito, a Linha SNS24: 808 24 24 24 – Norma 004/2020 da DGS;



viii) Será mantido um registo, devidamente autorizado, de todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída);

ix) Todos os agentes desportivos devem assinar um termo de responsabilidade (Anexo 1 à Orientação n.º 036/2020 da DGS), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de controlo e prevenção da infeção, bem como o risco de contágio durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições;

**Assim, gostaríamos de apelar a toda a comunidade CVO (todos os intervenientes no processo desportivo desde atletas, encarregados de educação, treinadores e dirigentes) à calma e responsabilidade na implementação deste processo, mas também à ponderação das situações de risco que possam ter contato fora do ambiente de treino para que, juntos, possamos continuar a época desportiva sem sobressaltos. Podemos regressar em segurança, mas todos fazemos parte do processo;**

x) A presença de público nos treinos e competições desportivas, depende da legislação em vigor, não sendo permitido nesta fase inicial da época a presença de público;

xi) As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24;

xii) Consultar diariamente as diretrizes da DGS em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).

Todas as informações e procedimentos básicos para a higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação de máscara, encontram-se em anexo, a este Plano e disponibilizados em locais estratégicos do Pavilhão.

### **Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários**

A utilização dos balneários é permitida apenas se forem asseguradas as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 e 030/2020 da DGS com as seguintes indicações:

- a) podem ser utilizadas as instalações sanitárias com a sensibilização para a utilização apenas em situações de extrema necessidade;





- b) o acesso aos balneários apenas poderá ser feito para a troca de equipamento, sendo que atletas devem preferencialmente chegar às instalações equipados para o treino, com exceção do calçado, que deve ser trocado antes de entrar na superfície do treino;
- c) os balneários não poderão ser utilizados para banhos.
- d) Deve ser respeitada a lotação máxima definida, de 1 pessoa por instalação sanitária, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre atletas;
- e) Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas;
- f) Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento de pessoas e apenas utilizando os corredores, não devendo utilizar o espaço de treino:
  - a. Na Náutica: as equipas que entram devem fazê-lo pela porta normal e as equipas que saem devem fazê-lo pela porta junto ao palco;
  - b. No São Julião: as equipas que entram devem fazê-lo pela porta normal as equipas que saem devem fazê-lo pela porta junto ao bar;
- g) Respeitar os intervalos definidos entre treinos para não existir aglomeração de pessoas;
- h) apenas depois da equipa do 1º turno tiver saído é que a equipa do 2º turno pode entrar; para isso os treinadores do 1º turno têm de terminar o treino a horas;
- i) os atletas apenas podem entrar no pavilhão apenas depois dos treinadores terem verificado se a equipa do 1º turno já saiu;
- j) Deve existir um desinfetante de mãos em cada balneário, em local fixo e visível a todos, devendo ser estimulada a sua utilização;
- k) Os atletas devem lavar as mãos ao chegar ao balneário e antes de sair devem repetir o procedimento.



### **Ginásio**

Na utilização do ginásio serão consideradas as seguintes recomendações:

- a) Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas;
- b) O acesso seguirá uma planificação prévia, permitindo um controlo de número máximo de atletas no seu interior em função da sua capacidade;
- c) Deve existir um desinfetante de mãos num local fixo e visível a todos, devendo os utilizadores do ginásio, utilizá-lo regularmente;
- d) Os treinadores serão responsáveis pela desinfeção do material para a prática desportiva antes da sua utilização.

### **Sala de Fisioterapia**

Numa fase inicial não serão utilizados os serviços de Fisioterapia com horário fixo nos pavilhões. Este será apenas ativado por solicitação do treinador da equipa utilizando-se a sede do CVO para o efeito.

Serão consideradas as seguintes recomendações:

- a) Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas.
- b) Apenas será permitida a entrada de um atleta de cada vez dentro da sala de tratamentos, mantendo o distanciamento social;
- c) Os atletas só devem usar a sala de tratamentos, com necessidade expressa;
- d) Deve existir um desinfetante de mãos fixo e visível a todos, devendo os profissionais de saúde e atletas utilizá-lo regularmente;
- f) Antes e após cada atleta utilizar determinada marquesa ou material de fisioterapia, o profissional de saúde deve desinfetar a marquesa e o material utilizado;
- h) Os profissionais de saúde devem usar máscara e lavar regularmente as mãos e manter uma distância de segurança sempre que possível;



i) Os profissionais de saúde devem usar luvas para tarefas que requeiram contato com o atleta; ao terminar a tarefa, as luvas deverão ser imediatamente descartadas e as mãos higienizadas;

### **III. Operacionalização do Plano**

A implementação do plano de contingência prevê a disponibilização de equipamentos e produtos, a caracterização de espaços e regras de utilização dos mesmos, assim como a definição de procedimentos e comportamentos.

#### **§1. Objetivos:**

- i) Minimizar o risco de transmissão de Covid 19;
- ii) Dar a conhecer procedimentos que permitam uma resposta eficaz face a emergências de saúde pública;
- iii) Identificar e intervir com prontidão junto de todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores, expostos a uma fonte de infeção de COVID-19;
- iv) Promover uma comunicação eficaz entre todos os intervenientes na avaliação e gestão de risco, assim como na execução das medidas de resposta;
- v) Contribuir para a redução do impacto da pandemia na vida social e económica.

#### **§2. Acompanhamento do Plano**

Antes de mais referir que, atenta a evolução do quadro epidemiológico da Covid-19, a prevenção é uma responsabilidade social e de cada indivíduo.

O Clube de Voleibol de Oeiras, identifica o Delegado Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo como a Autoridade de Saúde territorialmente competente e o agente desportivo, Carolina Mendonça, nº de telemóvel 962122813 devidamente qualificado para articulação com a Autoridade de Saúde, e o seu substituto André Canita, nº de telemóvel 969740369.

Este agente desportivo será responsável por:

- i) Garantir o contacto permanente com as autoridades de saúde;



- ii) Decidir sobre a gestão e estratégia face ao evoluir da situação;
- iii) Divulgar o Plano entre todos os intervenientes;
- iv) Definir e informar procedimentos de prevenção, como o sejam, informações gerais, procedimentos básicos de higienização, de colocação de máscara cirúrgica, de etiqueta respiratória;
- v) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações.
- vi) Garantir os equipamentos e consumíveis necessários à implementação do Plano;
- vii) Formar os recursos humanos e afixar informação de sintomatologia, precauções e de informação imediata em caso de potencial contacto com portadores da doença;
- viii) Manter um registo atualizado de todos os casos de suspeita, em quarentena e confirmados entre agentes desportivos, funcionários/colaboradores;
- ix) Gerir o processo de comunicação interna e externa, nomeando um responsável e atualizado sempre que necessário o Plano, em colaboração com as autoridades nacionais de saúde;
- x) Prestar esclarecimentos que lhe forem solicitados sobre o Plano de Contingência.

### **§3. Identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de infeção.**

A área de isolamento prevista em caso de suspeita de infeção é definida pelo responsável pela instalação e deverá estar devidamente identificada e equipada com todos os materiais necessários e recomendados, em conformidade com as Orientações n.º 006/2020; 014/2020 e 030/2020 da DGS, nomeadamente:

- i) Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado);
- ii) possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).



iii) A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;

A entidade gestora do espaço terá fixo em local bem visível do pavilhão, planta do espaço com identificação da sala de isolamento e percursos a efetuar pela pessoa contaminada.

A localização e os percursos para os espaços de isolamento temporário são devidamente assinalados através de sinalética apropriada.

### **Procedimentos**

Qualquer agente desportivo, funcionário/colaborador, que apresente critérios compatíveis com um caso suspeito (quadro respiratório agudo de tosse – persistente ou agravamento de tosse habitual; ou febre – temperatura  $\geq$  38.0°C; ou dispneia/dificuldade respiratória, podendo 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), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. Assim:

#### **Perante suspeição de infeção durante a realização da atividade:**

- a) A pessoa suspeita de ter contraído o vírus deverá ser encaminhada por um só treinador para a área de isolamento, sendo que, nesse acompanhamento ambos deverão possuir máscara, desinfetar as suas mãos, antes de entrar na sala de isolamento, mantendo uma distância de segurança ao longo de todo este processo de isolamento.
- b) De seguida, o treinador comunicará com o encarregado de educação para informar da situação. Não será permitido o acesso do Encarregado de Educação dentro do pavilhão. O encarregado de educação terá a responsabilidade de contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24), seguindo as recomendações e informando o Gestor do Plano, Carolina Mendonça 96 212 28 13 sobre essas recomendações.



- c) O acesso à sala de isolamento é interdito a qualquer outro colaborador/agente desportivo, enquanto decorrer o processo de contato com o SNS e a implementação das ações por este indicadas.
- d) Após abandono da sala de isolamento, proceder-se-á à limpeza e desinfeção da mesma.

**Perante um agente desportivo positivo ou contato com um caso positivo:**

- a) o agente desportivo deve informar a Linha SNS24 808 24 24 24 que acompanhará o caso e dará indicações de como proceder;
- b) o agente desportivo deve informar o agente desportivo CVO qualificado para articulação com a Autoridade de Saúde (Carolina Mendonça 962 122 813) quais as indicações dadas pela Linha SNS24;
- c) apenas no caso da Linha SNS24 referir que o agente desportivo deve manter-se em quarentena é que não deve ir ao treino;
- d) no caso do agente desportivo der positivo então os que agentes que contactaram como ele devem proceder como descrito em a), b), c);
- e) o CVO manterá o histórico de todos os casos, com descrição dos detalhes e contatos.

**IV. Fontes de Informação Permanentes**

É recomendável a leitura atenta das Orientações, informações e notas da DGS, a consultar na sua página, disponível através do link <https://www.dgs.pt/>, as quais vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

O Clube /Entidade gestora do espaço acompanham e alinhar a atualização deste plano com:

- i) Direção Geral de Saúde (DGS) - [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)
- ii) Organização Mundial de Saúde (OMS) - [www.who.int/eportuguese/countries/prt/pt](http://www.who.int/eportuguese/countries/prt/pt)
- iii) Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) - <https://www.ecdc.europa.eu/en>
- iv) Federação Portuguesa de Voleibol - [www.fpvoleibol.pt](http://www.fpvoleibol.pt)
- v) Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) - [www.fivb.com](http://www.fivb.com)
- vi) Confederação Europeia de Voleibol (CEV) - [www.cev.eu](http://www.cev.eu)



Clube  
de Voleibol  
de Oeiras

## ANEXOS

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

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS







Clube  
de Voleibol  
de Oeiras

# 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**





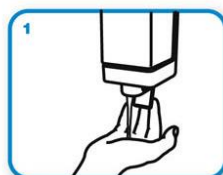


# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



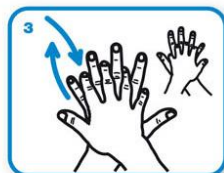
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



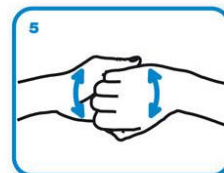
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



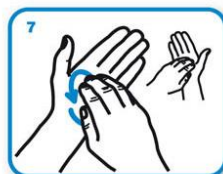
Palma com palma com os dedos entrelaçados



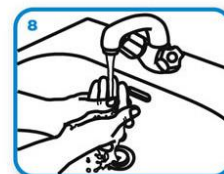
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



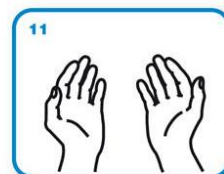
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.





# Fricção Anti-séptica das mãos



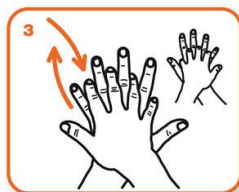
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



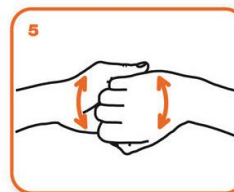
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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.

COVID-19

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.



3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO Do nariz até abaixo do queixo



5º

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



## DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

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



## COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS



2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

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



4º

LAVAR AS MÃOS



## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
  - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
  - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
  - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
  - . o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODAGS