



Plano de Contingência

Piscinas Municipais
Descobertas de Ancede,
Campelo e Santa Marinha do
Zêzere

COVID-19

Câmara Municipal de Baião
Junho de 2021

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1
		16-06-2021

1. ENQUADRAMENTO

A pandemia declarada pela Organização Mundial de Saúde a 11 de março de 2020, obrigou à adoção de várias medidas urgentes e extraordinárias, entre as quais a declaração de estado de emergência nacional, que vigorou de 19 de Março a 2 de Maio de 2020, numa tentativa de contenção da transmissão do vírus e controlo da situação epidemiológica, garantindo, dessa forma, a segurança de todos os portugueses.

Posteriormente, através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, de 30 de abril, o Governo declarou a situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19, e através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-C/2020, de 30 de abril, estabeleceu uma estratégia para o levantamento gradual das medidas de confinamento com vista a iniciar a fase de recuperação e revitalização da nossa vida em sociedade e da nossa economia, mantendo, no entanto, como prioridade o combate à pandemia.

Nesse seguimento, foi publicado o Decreto-Lei n.º 24/2020, de 25 de Maio, que regula o acesso, a ocupação e a utilização das praias de banhos, no contexto da pandemia da doença COVID-19, para a época balnear de 2020, e, conforme previsto no artigo 30.º, é aplicável ao funcionamento das piscinas ao ar livre com as necessárias adaptações.

A declaração da situação de calamidade foi prorrogada, pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, de 29 de Maio, através da qual o Governo dá continuidade ao processo de desconfinamento e, entre outras medidas excecionais, estabelece regras de ocupação, permanência e distanciamento físico em todos os locais abertos ao público.

Seguidamente, com o agravamento da situação epidemiológica, foi ainda, declarado o Estado de Emergência em todo o Território Nacional, e mais recentemente, foi, novamente, no âmbito da Lei de Bases de Proteção Civil, declarado o Estado de Calamidade, que ainda vigora. No mesmo âmbito foi, ainda, publicado o Decreto-Lei n.º 35-A/2021, de 18 de maio, que regula o acesso, a ocupação e a utilização das praias de banhos, no contexto da pandemia da

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1
		16-06-2021

doença COVID-19, para a época balnear de 2021, e que, com as devidas adaptações, também é aplicável ao funcionamento das piscinas ao ar livre.

É neste contexto, e seguindo, ainda as determinações/recomendações da Autoridade de Saúde local que é apresentado o presente Plano de Contingência para a utilização da Piscinas Municipais Descoberta do Concelho de Baião.

2. OBJETIVOS

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). 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.

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. (Fonte: DGS)

Os espaços onde decorre prática de atividade física e de lazer, 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.

De forma a dar resposta à necessidade de planear uma intervenção eficaz e concertada para a retoma desta atividade o presente Plano de Contingência, baseado na legislação e orientações acima mencionadas, constitui-se como um instrumento de orientação para a gestão de meios e ações de prevenção e de resposta ao aparecimento de casos suspeitos de

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1
		16-06-2021

infecção, bem como a definição das medidas a implementar com vista à salvaguarda de todas as questões sanitárias de proteção e promoção da saúde pública.

Este documento não prevê ações de tratamento médico, pelo que nessas circunstâncias deverão seguir-se as orientações da Direção-Geral da Saúde e/ou Autoridade de Saúde Local. As situações não previstas no presente Plano deverão ser avaliadas caso a caso.

3. EXECUÇÃO

Este plano aplica-se aos utentes e colaboradores da autarquia (ou à sua responsabilidade) que interagem, direta ou indiretamente, no recinto das piscinas municipais descobertas e só terá bom alcance se todos demonstrarem responsabilidade perante as medidas aqui definidas.

No âmbito do presente Plano, cada interveniente atuará perante a situação identificada, em conformidade com as funções que lhes estão cometidas.

A implementação de medidas extraordinárias de contingência e mitigação dos efeitos do COVID-19 pela Câmara Municipal nos recintos das piscinas será ponderada tendo em consideração a evolução da situação epidemiológica e as recomendações emanadas pelo Governo português e Autoridades de Saúde.

3.1. COORDENAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

De forma a garantir a continuidade dos recintos em funcionamento, é imprescindível concertar ações e promover a partilha de informação entre os intervenientes. Neste sentido, sem prejuízo de uma articulação com o Serviço Municipal de Proteção Civil, estabelece-se que o presente plano ficará sob a coordenação e monitorização do Pelouro do Desporto e Associativismo, que será responsável por:

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1
		16-06-2021

- a) Implementar e promover o Plano de Contingência, divulgando as medidas preventivas e de autoproteção;
- b) Monitorizar a evolução da situação;
- c) Atualizar o Plano de Contingência (sempre que necessário);

A articulação com a Autoridade de Saúde Concelhia será garantida pelo Serviço Municipal de Proteção Civil, que assegurará a divulgação de informação considerada pertinente ao respetivo Pelouro.

Este Plano prevê três fases de atuação, com distintos procedimentos: fase de prevenção, fase de alerta e resposta e fase de recuperação. As ações descritas em cada umas das fases poderão ser alteradas face à existência de novas orientações governamentais e da Autoridade de Saúde Concelhia, mediante alterações nos cenários de propagação da COVID-19.

3.2. FASE DE PREVENÇÃO

Esta fase é marcada pelas seguintes ações:

- a) Proceder à divulgação de informação sobre as medidas de prevenção a todos os intervenientes (utentes e colaboradores), nomeadamente alterações ao Plano ou indicações emanadas pelo Governo ou Autoridade de Saúde Concelhia, através da divulgação do Plano de Contingência no sítio eletrónico do Município e da afixação de cartazes em locais visíveis e/ou distribuição de flyers;
- b) Criação e implementação de um plano de limpeza específico que reforce a desinfeção diária e periódica das bacias e espaços envolventes, incluindo equipamentos, objetos e superfícies (Ver Anexo I);
- c) Atualização dos recursos humanos necessários para o funcionamento das Piscinas, bem como formação específica dos mesmos;
- d) Identificação das tarefas essenciais dos trabalhadores da autarquia;

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1 16-06-2021
--	---	------------------------------

- e) Criação de protocolo para tratamento dos resíduos, em particular no que diz respeito aos equipamentos de proteção individual, procedendo-se à colocação no recinto de recipientes devidamente sinalizados, em especial junto às entrada e saídas;
- f) Articular com a Autoridade de Saúde Local, SMPC, GNR e Bombeiros Voluntários de forma a garantir a validação das regras e procedimentos de contingência, bem como a segurança e o cumprimento das normas definidas;
- g) Criação de protocolo de controlo de entrada/saída, definindo uma entrada e saída independente, com sentido de circulação única, devidamente indicada por sinalética horizontal e/ou vertical criada para o efeito, que pode ser complementada por informação dos colaboradores da Autarquia (ver Anexo II);
- h) Definição das seguintes regras: modo de utilização dos espaços (incluindo a interdição da utilização de equipamentos de uso coletivo, de acordo com os pontos 5.1, 5.2 e 5.3); lotação máxima e turnos de funcionamento (ver Anexo II);
- i) Disponibilização de solução de base alcoólica de desinfeção nas entradas e saídas dos recintos
- j) Monitorização e acompanhamento da evolução da situação.

3.3. FASE DE ALERTA E RESPOSTA

Esta fase é desencadeada pela presença de casos suspeitos de infeção por COVID-19 no interior dos recintos e compreende as seguintes ações:

- a) Encaminhar os utilizadores/profissionais com sinais e/ou sintomas suspeitos para o espaço de isolamento definido neste Plano de Contingência (ver Anexo II);
- b) Cada pessoa terá de se acompanhar com telemóvel próprio para contacto com a linha SNS24;
- c) Proceder à desinfeção dos locais de permanência de casos suspeitos;
- d) Informar os utentes sobre a eventual perturbação no funcionamento dos equipamentos;

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1
		16-06-2021

- e) Solicitar a intervenção de força policial nas situações em que exista recusa do cumprimento de todas as medidas preconizadas e implementadas;

3.4. FASE DE RECUPERAÇÃO

Nesta fase mantêm-se, algumas das medidas preconizadas anteriormente até à desativação do Plano de contingência, nomeadamente as medidas excecionais relativas a limpeza/desinfecção das bacias, áreas envolventes e equipamentos; uso de equipamento de proteção individual; protocolo de controlo de entrada/saída; isolamento de casos suspeitos de COVID-19; e distribuição de informação sobre o restabelecimento do normal funcionamento das Piscinas.

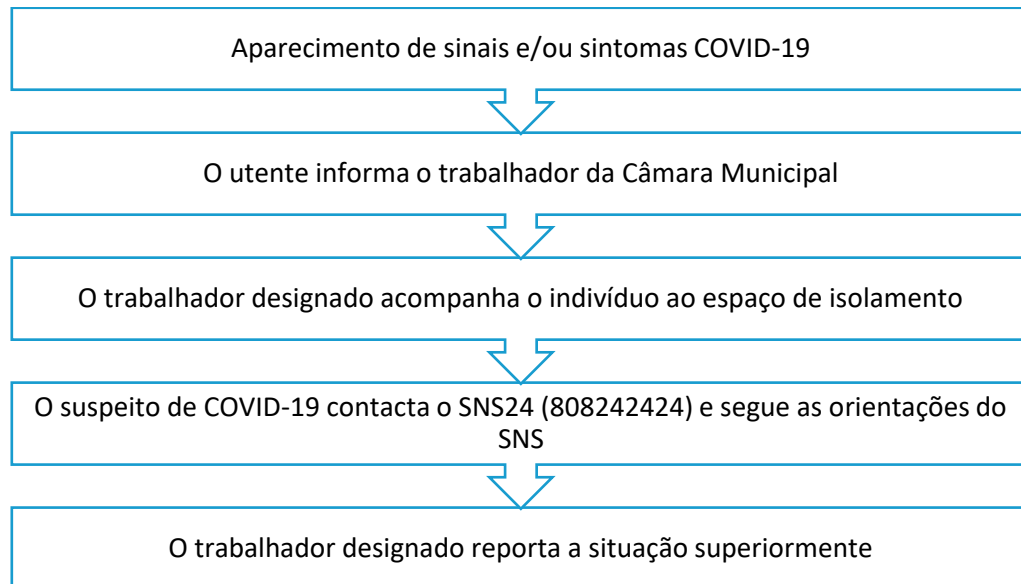
Com a desativação do Plano será encerrado o espaço de isolamento, serão recolhidos os kits de proteção individual não utilizados e será avaliada a eficácia das ações e procedimentos implementados nas diversas fases e desativada a estrutura de coordenação e monitorização

4. PROCEDIMENTOS E REGRAS SANITÁRIAS A ADOTAR

O presente Plano define os procedimentos operacionais sobre as ações a desencadear para o normal funcionamento da Piscina Municipal Descoberta de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere.

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA	Versão 1.1
	Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	16-06-2021

4.1. PROCEDIMENTOS A DESENCADear EM CASO DE SUSPEITA DE COVID-19



4.2. REGRAS SANITÁRIAS A ADOTAR

4.2.1. Regras gerais

- a) Garantir a implementação das medidas indicadas nas fases de prevenção, fase de alerta e resposta e fase de recuperação;

É obrigatório:

- b) Manter uma distância mínima de dois metros entre as pessoas;
- c) Usar máscara para entrar nas instalações;
- d) Respeitar os circuitos específicos de entrada e saída, onde será disponibilizada solução desinfetante cutânea, bem como o circuito de circulação em sentido único, conforme Anexo II;
- e) Respeitar as orientações da Câmara Municipal e dos seus colaboradores;
- f) Cumprir todas as orientações das Autoridades de Saúde, Socorro e Segurança;

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1 16-06-2021
--	--	------------------------------

4.2.2. Regras a adotar pelos Colaboradores:

É obrigatório:

- a) Uso de máscara (em complemento pode ser usada viseira);
- b) Uso de luvas de proteção (sempre que preconizado);
- c) Seguir as indicações do Plano de Contingência;
- d) Garantir as regras de funcionamento do recinto, designadamente quanto ao acesso, lotação máxima dos espaços e circuitos de circulação;
- e) Garantir que a permanência dos utilizadores no recinto é limitada a um turno diário (atendendo às restrições que se impõem quanto à lotação máxima, ver ponto 5.2);
- f) Garantir a disponibilização e uso de soluções líquidas de base alcoólica, para si e para os utentes, junto a locais visíveis e devidamente identificados;
- g) Uso de equipamento de proteção individual por parte dos trabalhadores responsáveis pelo serviço de limpeza;
- h) Proceder à desinfeção e higienização periódica dos espaços, equipamentos, objetos e superfícies, conforme indicado no protocolo de higienização.

4.2.3. Regras a adotar pelos Utesntes:

- a) É desaconselhada a permanência de pessoas com patologias crónicas (doentes cardíacos, diabéticos, oncológicos, portadores de doença pulmonar crónica e insuficiência renal), com toma regular de medicação imunossupressora e/ou com quadro de infeção respiratória aguda;
- b) Não é permitida a utilização de quaisquer objetos (ex: boias, bolas, etc.) no interior das piscinas, excetuando o uso de “braçadeiras” em crianças pequenas.

É obrigatório:

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1
		16-06-2021

- c) Uso de máscara (devidamente colocada e ajustada) para entrar nas instalações, circular e utilizar as instalações sanitárias;
- d) Uso de calçado apropriado para circular em todo o recinto, incluindo na área envolvente à piscina, chuveiros externos e sanitários;
- e) Cumprir as regras de funcionamento do recinto, designadamente quanto ao acesso, e circuitos de circulação;
- f) Cumprir as regras gerais definidas pela DGS relativamente à etiqueta respiratória, distanciamento social e higienização das mãos;
- g) Depositar nos equipamentos disponíveis e identificados para este efeito as máscaras, luvas, sacos, e outros resíduos;
- h) Cumprir o limite de permanência no recinto de apenas um turno/dia;

5. EQUIPAMENTOS, TURNOS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO E LOTAÇÃO MÁXIMA DOS ESPAÇOS

5.1. EQUIPAMENTOS

5.1.1. Instalações sanitárias

- a) Nas instalações sanitárias é obrigatório: utilização de calçado apropriado; utilização de máscara no interior da instalação; higienização das mãos, cumprimento da lotação máxima (utilização individual ou criança acompanhada por adulto);
- b) Deve ser cumprido o plano específico de higienização das instalações sanitárias, e mantido o registo das ações de limpeza/desinfecção efetuadas (Ver Anexo I);
- c) Não é permitida a utilização dos balneários, pelo que os utilizadores deverão ser previamente informados deste condicionalismo. Esta proibição será reavaliada de acordo com a evolução da situação epidemiológica.

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1
		16-06-2021

5.1.2. Equipamentos coletivos

Fica interdita a disponibilização e a utilização de quaisquer equipamentos de uso coletivo, nomeadamente espreguiçadeiras e outras estruturas similares.

5.2. TURNOS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

Atendendo às restrições legais que se impõem quanto à lotação máxima dos espaços, a permanência no recinto é limitada a um turno diário, com os seguintes horários:

- a) Primeiro turno – Das 10H00 às 14H30
- b) Segundo turno – Das 15H00 às 19H30

5.3. LOTAÇÃO MÁXIMA DOS ESPAÇOS

No que respeita à capacidade potencial de ocupação de cada recinto, numa primeira fase, a lotação será calculada com base no critério definido pela alínea a), n.º 1 do artigo 6.º da Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, de 29 de Maio, que determina que “*A afetação dos espaços acessíveis ao público deve observar regra de ocupação máxima indicativa de 0,05 pessoas por metro quadrado de área, com exceção dos estabelecimentos de prestação de serviços*”.

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1
		16-06-2021

5.3.1. Piscina Municipal Descoberta de Ancede

Espaço	Área aproximada	Lotação máxima
Relvado	575 m2	29 pessoas
Tanque grande	242 m2	12 pessoas
Tanque pequeno	20 m2	1 pessoa
TOTAL		42 pessoas

5.3.2. Piscina Municipal Descoberta de Campelo

Espaço	Área aproximada	Lotação máxima
Relvado	965 m2	48 pessoas
Tanque grande	210 m2	11 pessoas
Tanque pequeno	7 m2	1 pessoa
TOTAL		60 pessoas

5.3.3. Piscina Municipal Descoberta de Santa Marinha do Zêzere

Espaço	Área aproximada	Lotação máxima
Relvado	2.100 m2	105 pessoas
Tanque grande	215 m2	11 pessoas
Tanque pequeno	13 m2	1 pessoa
TOTAL		117 pessoas

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1
		16-06-2021

6. INFORMAÇÃO AO PÚBLICO

O presente Plano de Contingência define, nos seus anexos, o conteúdo dos materiais de divulgação, de carácter informativo e as normas de funcionamento definidas, que serão divulgadas através de:

- Publicitação no sítio eletrónico do Município e/ou através de outras formas de informação oficiais que se entendam adequadas.
- Distribuição e/ou afixação de cartazes e/ou flyers em cada recinto, designadamente nos locais de entrada.

Elaboração

Serviço Municipal de Proteção Civil de Baião

Validação

Autoridade de Saúde Concelhia

Articulação

CCOM – Centro de Coordenação Operacional Municipal (Bombeiros, GNR e Coordenador Municipal de PC)

Homologação:

Presidente da Câmara Municipal de Baião
Paulo Pereira

Contactos úteis: Câmara Municipal (255 540 500), Serviço Municipal de Proteção Civil (255 540 500), Bombeiros Voluntários de Baião (255 541 231), Bombeiros Voluntários de Santa Marinha do Zêzere (254 882 544), Guarda Nacional Republicana (255 540 000), Centro de Saúde de Baião (255 542 212), Número europeu de emergência (112), Linha SNS 24 (808 24 24 24)

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1
		16-06-2021

ANEXO I

PLANO DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO DOS ESPAÇOS

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1
		16-06-2021

Espaços de utilização comum:

Os colaboradores procederão à limpeza e desinfeção de todos os espaços de utilização comum, designadamente local de entrada, local de saída, chuveiros exteriores e espaço pavimentado envolvente às piscinas, com solução aquosa à base de hipoclorito de sódio (5% de concentração), nos seguintes horários: 9H30; 14H30; 19H30;

Instalações sanitárias:

Os colaboradores procederão à limpeza e desinfeção das instalações sanitárias, com solução aquosa à base de hipoclorito de sódio (5% de concentração), de hora a hora, com início às 9H30. Será mantido, e afixado para consulta, o registo das ações de limpeza/desinfeção efetuadas. No final de cada desinfeção o espaço será arejado por um período de 15 minutos.

1 - Antes da reabertura, quando os sistemas são reativados, é necessário a revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, cumprindo a legislação aplicável, adotando medidas para minimizar o risco de infeções em resultados da formação de biofilmes dentro da piscina, tubagens e acessórios.

2 - A limpeza e desinfeção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, devendo-se substituir a água e proceder à cloragem (ou outro tipo de desinfeção química) como definido em protocolo interno.

3 - Garantir que a água é testada/analisa regularmente quanto à química correta e desinfeção adequada, verificar se a instalação está livre de riscos físico-químicos e microbiológicos e monitorizar a conformidade desses parâmetros. Os sub-produtos de desinfeção (bromatos, cloritos, cloratos e trihalometanos) não devem exceder os limites legalmente estabelecidos e deve verificar-se se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos.

4 - Todos os responsáveis técnicos das piscinas devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfeção do circuito de água da piscina.

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA	Versão 1.1
	Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	16-06-2021

ANEXO II

MAPA DE ACESSOS E CIRCULAÇÃO DAS PISCINAS

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA		Versão 1.1
	Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere		16-06-2021

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 Piscina de Ancede	Legenda:  Circuito_Circulacao  Local de Isolamento	Sistema de Coordenadas ETRS89 - PT-TM06 Elaboração: 08 de Junho de 2020 Fonte(s): IGP (2019); CMB ESCALA: 1/250	
---	---	---	---



 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA	Versão 1.1
	Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	16-06-2021

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19
Piscinas de Campelo

Legenda:
 Circuito Circulatório
 Local de Isolamento

Sistema de Coordenação:
ETRS89 - WGS84

Elaboração: 08 de Junho de 2020

Revisão: 16-06-2021; CMB

ESCALA: 1/250




 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA	Versão 1.1
	Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	16-06-2021

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 Piscina de Santa Marinha do Zêzere	Legenda:  Circuito_Circulacao  Local de Isolamento	Sistema de Coordenadas ETRS89 - PT-TM06 Elaboração: 08 de Junho de 2021 Fonte(s): IGP (2019); CMB ESCALA: 1/400	
--	---	---	---



 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1
		16-06-2021

ANEXO III

MATERIAIS INFORMATIVOS/DIVULGAÇÃO



CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO

PLANO DE CONTINGÊNCIA

**Piscinas Municipais Descobertas de Ancede,
Campelo e Santa Marinha do Zêzere**

Versão 1.1

16-06-2021

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

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

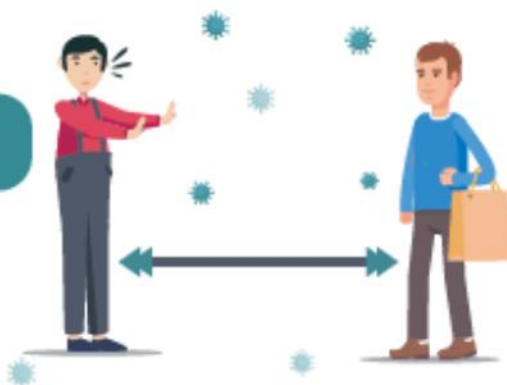


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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 SOCIAL

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



**SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:**



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

**LIGUE
SNS 24**

808 24 24 24



CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO

PLANO DE CONTINGÊNCIA

**Piscinas Municipais Descobertas de Ancede,
Campelo e Santa Marinha do Zêzere**

Versão 1.1

16-06-2021



COVID-19
CORONAVÍRUS

ATENÇÃO



USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARA



CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO

PLANO DE CONTINGÊNCIA

**Piscinas Municipais Descobertas de Ancede,
Campelo e Santa Marinha do Zêzere**

Versão 1.1

16-06-2021

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS
ANTES DE
COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO
CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



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
ANTES DE REMOVER



2º

RETIRAR A MÁSCARA
PELOS ATILHOS/
/ELÁSTICOS



3º

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



4º

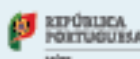
LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1 16-06-2021
--	--	-------------------------------------

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)

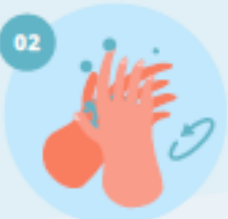
 **Duração total do procedimento: 20 segundos**

01



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

02



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03



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

04



Palma com palma com os dedos entrelaçados

05



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

06



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

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

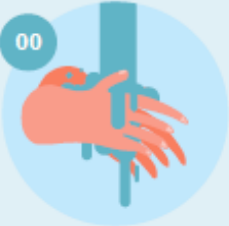
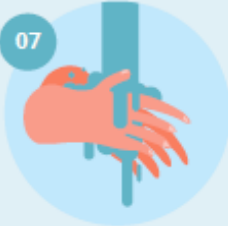
Partilhe Informação e boas práticas sobre o COVID-19

 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1 16-06-2021
--	--	------------------------------

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

- 
Molhe as mãos
- 
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- 
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- 
Palma com palma 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
- 
Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa
- 
Enxague as mãos com água
- 
Seque as mãos com um toalhete descartável



CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO

PLANO DE CONTINGÊNCIA

**Piscinas Municipais Descobertas de Ancede,
Campelo e Santa Marinha do Zêzere**

Versão 1.1

16-06-2021

COVID-19

USO DE MÁSCARA



O uso de máscaras na comunidade é apenas uma medida adicional de proteção. Implica o reforço das regras de:



Distanciamento social



Etiqueta respiratória
(espirrar e tossir para o antebraço)



Higiene das mãos

A sua colocação, uso e remoção devem ser adequados.
Saiba como em: [Covid19.min-saude.pt](https://www.min-saude.pt/covid19)

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



 CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO	PLANO DE CONTINGÊNCIA Piscinas Municipais Descobertas de Ancede, Campelo e Santa Marinha do Zêzere	Versão 1.1 16-06-2021
---	---	------------------------------





CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO

PLANO DE CONTINGÊNCIA

**Piscinas Municipais Descobertas de Ancede,
Campelo e Santa Marinha do Zêzere**

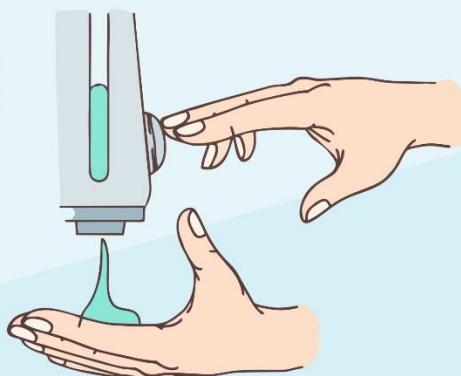
Versão 1.1

16-06-2021

COVID - 19

NOVO **CORONAVÍRUS**

OBRIGATÓRIO DESINFETAR AS MÃOS



**A LAVAGEM AJUDA A ELIMINAR OS VÍRUS
QUE ESTIVEREM NAS SUAS MÃOS**

