

2020

Medidas de Prevenção e Segurança



Surfing Life Club

09-05-2020

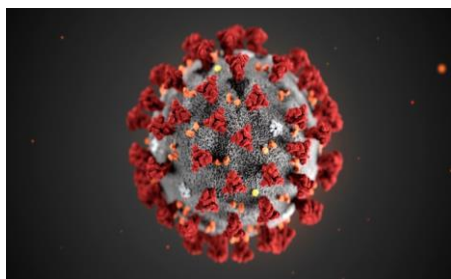
SUMÁRIO

1. Introdução	2
2. A Doença por Corona Vírus (Covid-19)	3
3. A Transmissão do Covid-19	4
4. O que é um caso suspeito	5
5. Definição da área de isolamento	5
6. Designação do ponto focal	6
7. Procedimentos num caso suspeito	7
8. Procedimentos num caso confirmado	7
9. Procedimentos na vigilância de contactos próximos	8
10. Medidas de prevenção	10
11. Medidas de prevenção específicas	10
12. Anexo I – Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de Covid-19 numa empresa	
13. Anexo II – Medidas de prevenção da transmissão do Covid-19	
14. Anexo III – Folheto informativo : Recomendações gerais	
15. Anexo IV – Folheto informativo : Técnica de higiene das mãos com água e sabão	
16. Anexo V – Folheto informativo : Técnica de higiene das mãos com gel alcoólico	
17. Enquadramento	11
18. Reuniões Internas/ Externas	11
19. Escritório	12
20. Aulas	12
21. Plano de Higienização de Materiais	14
22. Protocolo de uso das Instalações (Staff)	14
23. Protocolo de uso das Instalações (Cliente)	15
24. Protocolo de Entrada nas instalações	15

INTRODUÇÃO

Introdução : O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da SURFING LIFE CLUB para a doença por Corona Vírus (Covid-19) estabelecido pela SURFING LIFE CLUB, fornece informação aos colaboradores da empresa 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. O Plano de Contingência da SURFING LIFE CLUB para a doença por Corona Vírus (Covid-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores da SURFING LIFE CLUB serão informados sobre a doença por corona vírus (Covid-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contigência da SURFING LIFE - CLUB para a doença por Corona Vírus (Covid-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A SURFING LIFE CLUB está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face ás valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

A DOENÇA POR CORONA VÍRUS (COVID-19)



Os Corona Vírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo Corona Vírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus

(Covid-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, Na cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. Atualmente o segundo país com o número de casos é o Irão (á data da elaboração do Plano de Contigência da SURFING LIFE CLUB seguido pela Itália).

O Período de incubação do novo Corona Vírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por Corona Vírus (Covid-19), é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os sintomas:

- Dificuldade respiratória
- Tosse
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.



Período de contágio é atualmente considerado de **14 dias**

A TRANSMISSÃO POR CORONA VÍRUS COVID-19



a Transmissão do Covid-19 pelo que é conhecido de outros Corona Vírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importantes.

Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões
- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus

O QUE É UM CASO SUSPEITO

A Classificação de um caso como suspeito de doença por Corona Vírus (Covid-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios Clínicos

Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória

Critérios epidemiológicos

História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas

OU

Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas

OU

Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

*Àreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emilia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão.

DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento na SURFING LIFE CLUB. A colocação de um colaborador ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível. Na SURFING LIFE CLUB foi definida a seguinte área de isolamento:

Escritório, esta área deverá estar equipada com:

- Telefone;
- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);

Covid 19 – Medidas de Prevenção :



- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Toalhetes de papel;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis
- Termómetro

Na área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os colaboradores deverão ser informados da localização da área de isolamento.

DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A SURFING LIFE CLUB designará um responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um colaborador ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de um caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou visitante com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da SURFING LIFE CLUB para a doença por Corona Vírus (Covid-19). O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da SURFING LIFE CLUB.

Ponto focal João Diogo 939270732

Ponto focal Antonio Mafra 937567092

Ou Staff

Paulo Junior 912 075 911

Carlos Fontan 919 760 875

PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de caso suspeito validado:

- O Colaborador ou visitante doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores ou visitantes à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal);
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) colaboradores ou visitantes. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informada a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e 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.

PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de caso confirmado, o responsável deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.
- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

Plano de contingência (COVID-19) versão 1

PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

Alto risco de exposição, defenido como:

- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Colaborador ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Colaborador ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (prato, copos, talheres, toalhas, outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).
- Esta contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da ultima exposição

Baixo risco de exposição (casual), defenido como :

- Colaborador ou visitante que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Colaborador ou visitante que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos)

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com Responsável, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte: Alto risco de Exposição, Baixo Risco de Exposição

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição
- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. Restringir o contacto social ao indispensável.
- Evitar viajar.
- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou visitante, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador ou visitante estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A SURFING LIFE CLUB deverá adotar as seguintes medidas, aplicar os procedimentos de triagem da empresa descrito no anexo

Alertar o Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere á comunicação interna entre o Trabalhador com sintomas- ou- o trabalhador que identifique um trabalhador com sintomas na empresa- e a chefia direta e o empregador (ou alguém por este designado).

- Formar e sensibilizar os trabalhadores para
- Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas). É disponibilizado a todos os trabalhadores solução anticética em dispositivo doseador individual.
- Procedimento de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
- Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
- Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes – evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

A SURFING LIFE CLUB implementará de imediato as seguintes medidas:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (instalações sanitárias espaços de refeição), condicionada à sua existência no mercado.
- Divulgação de informação aos colaboradores e eventuais visitantes (quando necessário).
- Definição de uma área de isolamento.

ENQUADRAMENTO

Objetivos:

Reunir um conjunto de boas práticas que possibilitem desenvolver a nossa atividade de forma segura, minimizando os riscos de transmissão da COVID-19

A nosso favor:

- Faces ás restantes ofertas somos uma modalidade de outdoor, mais fácil de controlar distâncias entre pessoas;
- Modalidade individual, praticada ao ar livre;
- Medidas controladas pelo instrutor durante o processo de ensino;
- Controle dos acessos ao Surf Center, espaço exterior e interior, bem como horários das atividades, onde será evitado a concentrações de pessoas;
- O Surf é um agente de promoção de bem-estar, saúde mental e física;
- O nosso público alvo é considerado de menor risco



REUNIÕES INTERNAS/ EXTERNAS

Reuniões internas :

- Máximo de 4 participantes;
- Obrigatório respeitar a distância social e obrigatório o uso de máscara;
- Garanta uma ventilação adequada da sala;
- As práticas de limpeza e desinfecção devem ser realizadas pelo organizador da reunião antes e depois de qualquer reunião.

Reuniões externas :

- Serão todas realizadas por videoconferência.

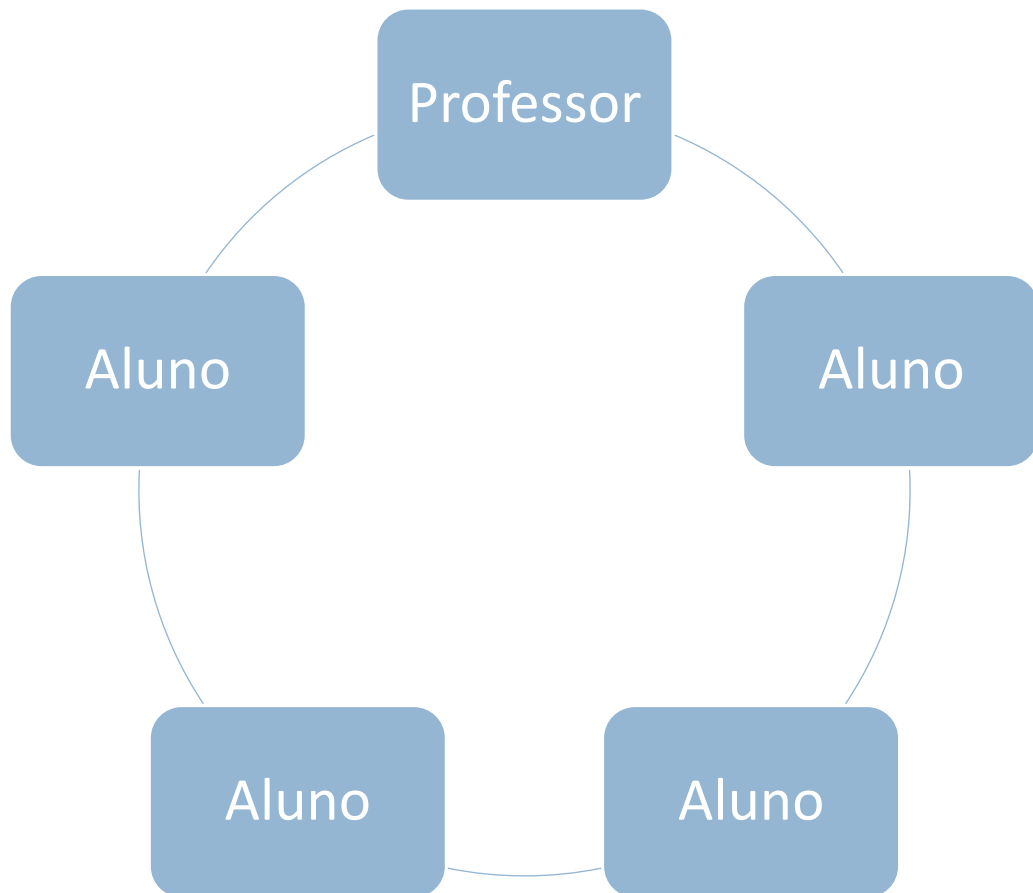
ESCRITÓRIO

- Cada posto de trabalho deve respeitar o distanciamento de 2 metros;
- Cada posto de trabalho poderá ser utilizado por um só colaborador;
- Cada posto de trabalho deve ter o seu próprio material de escritório, evitando a utilização do mesmo material por vários colaboradores.

AULAS

- As aulas serão constituídas com um máximo de 5 participantes: 1 instrutor e 4 alunos;
- O check-in das aulas será feito de meia em meia hora afim de evitar aglomerados e encontro excessivo de pessoas no recinto da escola;
- Todos os alunos terão que realizar uma entrevista clínica com preenchimento e assinatura, a todos será medida a temperatura em cada check-in;
- Não serão facilitados atrasos, correndo o risco de ser rejeitada ao cliente a sua entrada no recinto da escola;
- De preferência, os alunos que já têm material próprio deverão vir já equipados de casa;
- Obrigatório respeitar o distanciamento social de 2 metros em terra e de 4 metros dentro da água durante a aula;
- Quem ainda não estiver equipado poderá fazê-lo apenas no recinto exterior da Surfing Life Club e na zona indicada para o efeito;
- Obrigatório respeitar os limites dos corredores pré-estabelecidos pelas autoridades de acesso ao mar (caso existam);
- O acesso ao mar deverá ser feito diretamente do espaço do Surf Center para a rebentação e sem possibilidade de permanência no areal;
- Os corredores de aula poderão ter uma distância aproximada de 30 metros entre bandeiras, esta distância pode ser reduzida caso as condições o permitam uma vez que o número de alunos também é inferior ao normal, visando a colaboração entre outras escolas e as boas práticas de utilização do espaço útil da rebentação para as aulas;
- As bandeiras deverão ser colocadas junto à linha de água para facilitar a percepção da zona destinada para aula;
- O regresso ao Surf Center deverá ser feito diretamente da zona de rebentação para o recinto da Surfing life club e sem possibilidade de permanência no areal;
- À chegada da escola haverá um lava pés e mãos, bem como um duche exterior;
- Estas medidas serão controladas e reforçadas pelo instrutor responsável de cada grupo.

- Diagrama de exposição instrutor/alunos:



Relembrando que cada aluno/professor tem que manter 2m de distancia

PLANO DE HIGIENIZAÇÃO DE MATERIAIS

Fato e licras:

- 1º passo- Passagem no tanque de limpeza para remoção das areias e águas salgadas;
- 2º passo- Passagem no tanque de desinfecção com produto próprio para o efeito (anti-vírus);
- 3º passo- Secagem do material com exposição de raios ultravioleta



Pranchas:

- 1º passo- Pulverização com mistura de 5% lixívia dissolvido em água;
- 2º passo- Secagem de material com exposição de raios ultravioleta.

PROTOCOLO DE USO DAS INSTALAÇÕES (STAFF)

- Todo o staff terá que realizar uma entrevista clínica com preenchimento e assinatura;
- Uma vez que os balneários são um foco de infecção, sensibiliza-se e sugere-se que os trabalhadores **minimizem uso de armários e chuveiros**, utilizar excepcionalmente;
- Apenas poderão permanecer no máximo 2 pessoas simultaneamente na mesma zona e respeitando, em todos os momentos, a distância social de 2 metros;
- Todo o staff terá que utilizar máscara e luvas.

PROTOCOLO DE USO DAS INSTALAÇÕES (CLIENTE)

- É proibida a entrada de clientes no espaço interior das instalações salvo a única exceção de
 - Utilização de WC'S – Deverá ser feita com o uso de máscara, desinfeção das mãos; desinfeção dos sapatos e será permitida apenas a entrada de um cliente de cada vez;
- Sugere-se não circular de pés descalços dentro do recinto exterior da Surfing Life Club
- Obrigatório o uso de máscara dentro do recinto da Surfing Life Club, podendo ser retirado no momento de descida para o mar;
- Sensibiliza-se e sugere-se que os clientes utilizem o seu próprio material técnico (fato e prancha) e venham para as aulas já equipados (os que já possuem material);
- Obrigatório respeitar o distanciamento de 2 metros;
- Obrigatório respeitar ao minuto o horário destinado à sua aula, evitando o cruzamento de clientes entre aulas;
- Sugere-se lavagem e desinfeção das mãos e dos pés no início e final da aula.

PROTOCOLO DE ENTRADA NAS INSTALAÇÕES

- Calçado protegido- Higienização da sola do sapato com solução desinfetante
- Máscara – Todo o staff terá que utilizar máscara de proteção dentro do recinto da escola, podendo retirar no momento da descida para o mar;
- Todos os itens pessoais devem preferencialmente ser deixados fora da instalação nas caixas (Desinfetadas sempre antes e depois ao uso) ou nas caixas no interior das instalações mas entregue ao Staff e colocado na prateleira afastado 2 metros;
- Todas as caixas para guardar roupas são desinfetadas antes e depois do uso

Covid 19 – Medidas de Prevenção :

