

EVENTO BTT

PLANO DE CONTINGÊNCIA ESPECÍFICO: COVID-19

Versão participantes

EPX2021 – EXTREME

PENEDA-XURÉS 2021

2021.06.19

NORMADBIKE – ASSOCIAÇÃO (NIPC 515 760 579)

Junho / 2021



ÍNDICE

Conteúdo

| | | |
|-------|----------------------------------------------------|---|
| 1 | Âmbito..... | 3 |
| 2 | Elementos identificativos | 3 |
| 3 | Introdução | 3 |
| 3.1 | Objetivos..... | 3 |
| 3.2 | Legislação e documentação de suporte | 4 |
| 4 | O Evento | 4 |
| 4.1 | Descrição..... | 4 |
| 4.2 | Organização e logística | 5 |
| 5 | A doença por Coronavírus (COVID-19)..... | 5 |
| 5.1 | Conceitos..... | 5 |
| 5.2 | A transmissão da COVID-19 | 6 |
| 5.3 | Prevenção: uso de máscaras na Comunidade..... | 6 |
| 5.4 | Avaliação do Risco relacionado com a COVID-19..... | 6 |
| 5.5 | Medidas de prevenção | 7 |
| 5.6 | Medidas de prevenção específicas..... | 7 |
| 5.6.1 | Mitigação e controlo no acesso à Zona 0 | 7 |
| 5.6.2 | Atividade dentro da zona 0 | 8 |
| 5.6.3 | Balneários..... | 8 |
| 5.6.4 | Refeições | 9 |
| 5.6.5 | Informação aos envolvidos..... | 9 |

Anexo I – Toolkit DGS para COVID-19 - Mobilização Social - Janeiro 2021

Anexo II – Mapa da Zona 0 para o Evento

Anexo III – Código de conduta / Termo de responsabilidade



1 Âmbito

Este documento designa-se por “**Plano de Contingência: COVID-19**” (abreviadamente “**Plano**”) e define o plano de contingência para lidar com os riscos colocados pela doença causada pelo Coronavírus SARS-CoV2 / COVID-19 no contexto do EPX2021 – Extreme Peneda Xurés 2021. O Plano foi sujeito a aprovação pela Autoridade de Saúde Pública, assumindo-se que as medidas propostas no mesmo poderão variar consoante a evolução pandémica local e nacional.

2 Elementos identificativos

Evento: EPX2021 – Extreme Peneda Xurés 2021

Organizador do Evento: NORMADBIKE - ASSOCIAÇÃO, NIPC 515 760 579

Local do Evento: Lugar do Castelo, Lindoso, Ponte da Barca, Portugal

Data: 2021-06-19 **Hora:** 06.00h - 23.59h

Âmbito geográfico do Evento / percurso: Concelhos de Ponte da Barca, Arcos de Valdevez, Melgaço, em Portugal; *Concellos* de Lobeira, Entrimo, Lobios, em Espanha.

Caraterísticas do Evento: passeio de bicicleta na modalidade de BTT, de carácter não competitivo, realizado totalmente ao ar livre, com 110 participantes.

Unidade de saúde mais próxima: Hospital da Misericórdia – Praça da República, Ponte da Barca, T: 258 480 300

Outras unidades de saúde próximas do percurso:

- Centro de Saúde de Arcos de Valdevez - Rua Eng.º Adelino Amaro da Costa, 4970-458 Arcos de Valdevez, T: 258 520 140.
- Centro de Saúde Melgaço (Unidade Local de Saúde do Alto Minho, EPE) - Rua Fonte da Vila, 4960-546 Melgaço, T: 251 400 330

3 Introdução

3.1 Objetivos

O Plano divulga os pontos essenciais do Plano de Contingência para lidar com os riscos associados à doença e pandemia causadas pela COVID-19, e respetivas medidas de mitigação, da NORMADBIKE - ASSOCIAÇÃO, para a realização do EPX2021. Fornece informação atualizada sobre a mesma a todos os envolvidos no Evento, informando ainda sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção.

O Plano foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) conhecidas à data da sua elaboração e revisão e na melhor evidência científica disponível até ao momento.



3.2 Legislação e documentação de suporte

A legislação e documentação de suporte e referência à elaboração do Plano consiste em:

- a. DGS: Norma_004_2020_act_19_04_2021 - Abordagem de doente com suspeita ou confirmação de COVID-19;
- b. DGS: Norma 007_2020, de 29-03 - Prevenção e Controlo de Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Equipamentos de Proteção Individual (EPI);
- c. DGS: Norma 015_2020_act_19_02_2021, de 24-07 - COVID-19 - Rastreio de contactos;
- d. DGS: Norma 020_2020, de 9-11 - COVID-19 - Definição de Caso de COVID-19;
- e. DGS: Orientação 004_2021, de 09-04 - Isolamento profilático, atletas, desporto;
- f. DGS: Orientação 014_2020, de 21-03 - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público
- g. DGS: Orientação 015_2020_act_23_03_2020 - COVID-19 - Diagnóstico laboratorial;
- h. DGS: Orientação 030_2020, de 29-05 act 20-07-2020 - COVID-19 Atividade Física e Desporto;
- i. DGS: Orientação 036_2020, de 25-08 act 17-04-2021 - COVID-19: Desporto e Competições Desportivas;
- j. FPC: Manual para a Organização de Eventos Desportivos Velocipédicos em contexto COVID-19;
- k. Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021, de 13-03.
- l. Resolução de Conselho de Ministros n.º 45-C/2021, de 30-04.

4 O Evento

4.1 Descrição

Em complemento aos elementos identificativos referidos em 3., indicam-se outras características do Evento:

- a. **Participantes:** 110
- b. **Presença de acompanhantes ou de público:** não permitida. Será definida uma zona de acesso exclusivo aos participantes e envolvidos (“Zona 0”¹).
- c. **Percursos:** 3 percursos, com distâncias de 129, 148 e 175 kms.
- d. **Modalidade de participação:** individual.
- e. **Idade dos participantes:** as idades situam-se entre os 26 anos e os 59 anos.
- f. **Abastecimentos:** não há pontos de abastecimento fornecidos pela Organização. Os participantes devem realizar os percursos em autonomia total, pelo que não se

¹ Descrita nesta secção e em anexo.



proporciona ocasião para contactos entre participantes e elementos da Organização. No entanto, no final dos percursos será servida uma refeição aos participantes².

- g. **Locais / núcleos populacionais por onde passam os percursos:** desenvolvem-se na quase sua totalidade em ambiente de montanha, estando prevista a passagem nalgumas localidades.

4.2 Organização e logística

O Evento realiza-se no lugar do Castelo, freguesia de Lindoso, Concelho de Ponte da Barca.

Será criada uma zona exclusiva, isolada do espaço circundante e do público em geral, onde estará montada toda a estrutura logística do Evento, designada por **Zona 0** (Anexo II):

- a. **Estruturas contidas:** A - partida / chegada; B - Secretariado, parque fechado bicicletas; C - Tenda + esplanada; D – Instalações sanitárias e balneários; E – Admissão / Saída; F – Área de Isolamento.
- b. **Espaços constituintes:** A - Eira, junto espigueiros; B e F - Edifício da Porta do Parque Nacional da Peneda Gerês (PNPG); C – Largo da Feira; D – Junto largo da Feira; E – Entraa largo da Feira.
- c. **Acesso:** pessoas envolvidas no Evento
- d. **Forma de delimitação:** barreiras físicas.
- e. **Forma de acesso:** credenciação.
- f. **Credenciação:** cada uma das “pessoas envolvidas no Evento” terá uma pulseira plástica identificativa de que é uma “pessoa envolvida no Evento”. Adicionalmente, os participantes terão um frontal apostado na sua bicicleta.
- g. **Circulação:** entrada e saída por locais distintos, para evitar cruzamento de pessoas.

5 A doença por Coronavírus (COVID-19)

5.1 Conceitos

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. O novo coronavírus (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).

A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, dores

² A forma de organização da mesma está descrita na secção 6.12.



musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

5.2 A transmissão da COVID-19

A transmissão de COVID-19 é passível de acontecer quando existe contacto próximo com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada, bem como quanto menor o uso de equipamento individual de proteção. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são umas das vias de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- Contacto desprotegido entre pessoas que se encontrem no mesmo espaço físico, através de gotículas respiratórias, aumentando a probabilidade da mesma em espaço fechados e/ou distanciamento menor que 2 metros;
- Contacto com superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com gotículas, seguido de um contacto com a boca, nariz ou olhos, sem uma desinfeção cutânea prévia.

5.3 Prevenção: uso de máscaras na Comunidade

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação de SARS-CoV2.

Todas as pessoas presentes no Evento deverão respeitar o uso obrigatório de máscara, apenas sendo permitida a remoção de máscara aos participantes durante a realização do percurso, devendo a mesma ser colocada no final do mesmo.

Em Anexo I estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção. Tal anexo, constituído por material informativo elaborado pela DGS, contém informação relevante para a contenção da COVID-19, e deve ser lido e observado por todos os envolvidos no EPX2021.

5.4 Avaliação do Risco relacionado com a COVID-19

De modo a compreender qual o risco envolvido no Evento e de modo a justificar as medidas de mitigação apresentadas neste Plano, recorreu-se, a título orientador, ao Manual de Apoio à Organização de Eventos Velocipédicos em Contexto de COVID-19 da FPC, o qual orienta como deverá ser calculado o risco e quais as medidas obrigatórias a serem implementadas assumindo o mesmo risco. Para uma avaliação mais precisa e realista do risco do Evento, adapta-se à situação concreta e consideram-se elementos adicionais.

Dessa avaliação, resultou que o EPX2021 corresponde a um **evento de MUITO BAIXO risco**.

No entanto, é importante denotar que embora as medidas de mitigação possam reduzir o risco de infeção pelo novo coronavírus, elas não podem eliminar completamente a ameaça.



No Evento em causa, serão cumpridas todas as medidas que um evento de muito baixo risco necessita de modo a respeitar as diretrizes da DSG.

5.5 Medidas de prevenção

Durante o Evento, a NORMADBIKE adotará as seguintes medidas:

- a. Criação de uma zona de acesso restrito a detentores de credenciação, onde estará montada toda a estrutura logística do Evento, designada por **Zona 0** (Anexo II);
- b. Partida por grupos de 10 participantes, distanciados entre si por 3 metros, desfasada em intervalos de 2 minutos entre grupos;
- c. O Evento apenas conta com 110 participantes, sem acompanhantes;
- d. **Não é permitido a presença e o acesso de público ou acompanhantes** ou quaisquer outras pessoas externas ao Evento à Zona 0. Todo o tipo de ajuntamento de pessoas não credenciadas, será de imediato comunicado as autoridades de modo a mitigar fatores passíveis de aumentar o risco de transmissão para SARS-CoV2. Deste modo, o acesso à Zona 0 está limitado aos elementos referidos na alínea anterior.
- e. Formar e sensibilizar os elementos participantes no EPX2021 para:
 - Procedimentos básicos para higienização das mãos e reforço de necessidade de manutenção de boas regras de etiqueta respiratória;
 - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
 - Procedimentos de conduta social responsável (p.e. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os elementos participantes do Evento - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais).

5.6 Medidas de prevenção específicas

A NORMADBIKE implementará as seguintes medidas:

- a. Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica dentro da Zona 0.
- b. Divulgação de informação aos colaboradores e participantes.
- c. Definição de uma área de isolamento.
- d. Implementação de plano de higienização.

5.6.1 Mitigação e controlo no acesso à Zona 0

- a. Acesso permitido apenas mediante credenciação;
- b. Obrigatório o uso de máscara por parte de quem pretenda aceder à Zona 0;
- c. Medição de temperatura por parte de todos os elementos que pretendam aceder à Zona 0;



- d. Exigência de assunção de Termo de Responsabilidade assinado a todos os elementos participantes no evento.
- e. Criação de banco de dados com referência às pessoas que entram na Zona 0 (nome, morada e contacto telefónico);
- f. Obrigatoriedade de apresentação pelos participantes de teste com resultado negativo, realizado num período máximo de 48 horas previamente à data do Evento, **a todos os participantes oriundos de zonas que sejam consideradas como de risco elevado ou muito elevado.**

5.6.2 Atividade dentro da zona 0

- a. Obrigatória a utilização de máscaras por parte de todos os elementos envolvidos no Evento;
- b. Obrigatório garantir o distanciamento social entre elementos participantes;
- c. No Secretariado, a credenciação será entregue individualmente a cada participante.
- d. Os participantes apenas poderão aceder ao espaço (fechado) de partida (Zona A, “*box de partida*”) até 10 minutos antes da sua hora prevista de partida. O acesso far-se-á por ordem de chegada.
- e. Partida por grupos de 10 participantes, distanciados entre si por 3 metros, desfasada em intervalos de 2 minutos entre grupos.
- f. Após posicionados na box de partida, os participantes apenas poderão retirar as suas máscaras no momento da partida;
- g. Durante a realização dos percursos, e sempre que pararem em locais onde estejam outras pessoas, pertencentes ou alheias ao evento, os participantes devem colocar a máscara;
- h. Quando da chegada, os participantes deverão recolocar a máscara;

5.6.3 Balneários

No final do EPX os participantes podem tomar banho, salvaguardadas as condições de segurança e higienização conforme segue:

- a. Serão disponibilizados 10 chuveiros.
- b. Serão asseguradas, pela equipa de limpeza, as medidas descritas na Norma DGS 030/2020.
- c. Os balneários e as instalações sanitárias serão higienizados previamente e no decurso do Evento.



5.6.4 Refeições

No final de completarem o percurso, será disponibilizada uma refeição quente aos participantes. No sentido de **minimizar os riscos envolvidos** e assegurar as devidas medidas de segurança, a Organização definiu as seguintes regras e procedimentos a seguir nesta situação:

- a. Criação de espaço misto ao ar-livre (Espaço C), composto por dois elementos:
 - Tenda, de acesso limitado à entidade que vai preparar e servir as refeições, aberta totalmente num dos lados, onde os participantes serão atendidos;
 - Esplanada, ao ar-livre, em frente à tenda, cumprindo as regras a seguir por estabelecimentos de restauração;
- b. Isolamento, por gradeamento, deste espaço;
- c. Controlo de acesso, o qual é permitido apenas quem for detentor de credencial, e respeitando as condições de distanciamento e de lotação do espaço;

5.6.5 Informação aos envolvidos

Na véspera e no dia do Evento será realizada uma reunião (*briefing*) com os participantes, de modo a reforçar todos os ensinamentos, procedimentos e protocolos em vigor para uma eficaz mitigação do risco de propagação do vírus SARS-COV2 durante o mesmo. O presente plano será enviado previamente, por parte da NORMADBIKE, a todos os inscritos no Evento.

A todos os participantes será entregue o Termo de Responsabilidade (Anexo III), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-Cov-2, bem como o risco de contágio pelo SARS-Cov-2 durante o Evento. **Os participantes devem assinar e entregar quando do levantamento da credenciação, ou enviado previamente à Organização**, para o endereço de e-mail extremependaxures@gmail.com, devidamente **assinado digitalmente utilizando a Chave Móvel Digital**.

ANEXOS



Anexo I – *Toolkit* DGS para COVID-19 - Mobilização Social - Janeiro 2021

COVID-19

20 JANEIRO 2021

TOOLKIT

MOBILIZAÇÃO

SOCIAL

Este documento pretende disponibilizar de forma rápida o acesso aos conteúdos gráficos para todos os interessados que pretendam **divulgar e promover a difusão de mensagens de contenção relativa à COVID-19**



Índice

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Medidas gerais | 2 |
| Medidas gerais 2. | 3 |
| Lavagem das mãos. | 4 |
| Lavagem das mãos 2 | 5 |
| Máscaras | 6 |
| Filas de Espera | 7 |
| Elevadores | 8 |
| Conheça os sintomas. | 9 |
| Etiqueta respiratória | 10 |
| Limpeza de superfícies | 11 |
| Frio - Medidas de Proteção Individual. | 12 |
| Vai ser vacinado contra a covid-19 com comirnaty®? | 13 |
| Vídeo 1 - Recomendações para o uso correto das máscaras | 14 |
| Vídeo 2 - Técnica de lavagem das mãos | 14 |
| Vídeo 3 - Recomendações para ajudar no isolamento por indicação médica. | 14 |
| Vídeo 4 - Técnica de limpeza dos telemóveis | 14 |
| Vídeo 5 - Técnica de limpeza superfícies. | 14 |
| Vídeo 6 - O ciclo de vida da máscara | 15 |
| Vídeo 7 - Gestos que fazem a diferença no dia a dia | 15 |
| Vídeo 8 - COVID-19 - Se testou positivo, siga as recomendações da DGS | 15 |
| Vídeo 9 - DGS Frio 2020 | 15 |

HIGIENE DAS MÃOS



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

USO DE MÁSCARA



Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.

DISTANCIAMENTO FÍSICO



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

VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS



Mantenha os espaços bem arejados. Opte por ventilação natural.

ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.

SE TIVER SINTOMAS



Não vá trabalhar. Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola. Evite sair à rua se estiver doente.

REDUÇÃO DE CONTACTOS



Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

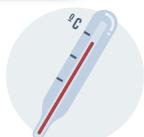


Limpe e desinfete as superfícies com frequência.

SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA



PERDA OU DIMINUIÇÃO DO OLFATO OU PALADAR

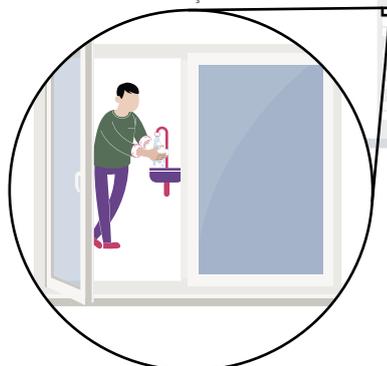
LIGUE
SNS 24



808 24 24 24

HIGIENE DAS MÃOS

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



DISTANCIAMENTO FÍSICO
Mantenha a distância de 1,5 a 2 metros das outras pessoas.



REDUÇÃO DE CONTACTOS
Limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS
Mantenha os espaços arejados. Opte por ventilação natural.



USE MÁSCARA



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:

- Tosse
- Febre
- Dificuldade respiratória
- Perda ou diminuição do olfato ou do paladar

LIGUE
SNS 24 
808 24 24 24



SE TIVER SINTOMAS

Não deve ir trabalhar ou ir à escola e evite sair à rua.



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

FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS COM SABA



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



1b
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
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



05
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



06
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



07
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



08
Enxague as mãos com água



09
Seque bem as mãos com lenços descartáveis



10
Utilize o lenço para fechar a torneira se esta for de comando manual



08
Uma vez secas as suas mãos estão seguras



Duração total do procedimento: **20-30 segundos**



11
Agora as suas mãos estão seguras



Duração total do procedimento: **40-60 segundos**

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.

COVID-19

FILAS DE ESPERA

RECOMENDAÇÕES

A PREVENÇÃO É ESSENCIAL

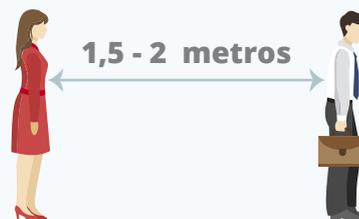
DE FORMA A EVITAR A
CONTAMINAÇÃO
ENQUANTO ESPERA:



RESPEITE AS NORMAS QUE SE
ENCONTRAM AFIXADAS EM
CADA ESTABELECIMENTO



RESPEITE A SUA VEZ



DEIXE, IDEALMENTE, 1,5 - 2 METROS
DE DISTÂNCIA ENTRE SI E OS OUTROS

QUANDO ESPIRRAR
OU TOSSIR TAPE O
NARIZ E A BOCA
COM O BRAÇO



DÊ PRIORIDADE
A EMERGÊNCIAS
E A PESSOAS COM
ATENDIMENTO
PRIORITÁRIO

(pessoas com deficiência
ou incapacidade, idosos,
grávidas e acompanhantes
de crianças de colo)

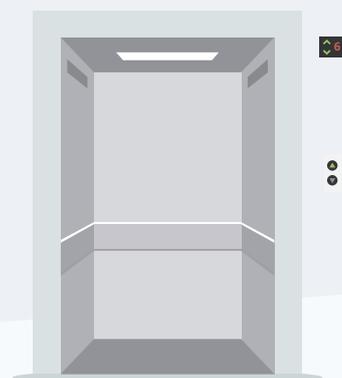


Cumpra estas recomendações dentro e fora do estabelecimento!

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

COVID-19

CORRETA UTILIZAÇÃO DE ELEVADORES



Não sendo possível usar as escadas, **recomenda-se:**



PERIGO

Não tenha pressa,
aguarde que fique
vazio



SEGURO

Apenas com
pessoas do mesmo
apartamento



SEGURO

Utilize o
elevador
individualmente



USE MÁSCARA SEMPRE QUE UTILIZAR O ELEVADOR

Utilize um lenço ao abrir a porta e para carregar nos botões.
Os responsáveis pelos elevadores deverão mantê-los desinfetados.



Use preferencialmente as **escadas***
e aproveite para fazer atividade física

*Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

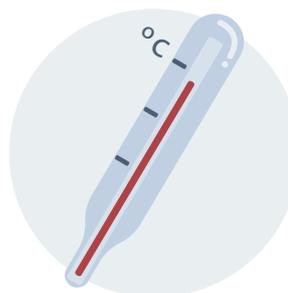
SINTOMAS

Quais são?

A maioria dos casos apresenta sintomas respiratórios ligeiros ou moderados, semelhantes aos da gripe sazonal.



TOSSE



FEBRE

DIFICULDADE
RESPIRATÓRIAPERDA OU
DIMINUIÇÃO DO
OLFATO OU
PALADAR

EM CASO DE SINTOMAS

LIGUE SNS 24 

808 24 24 24

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Porque é tão importante?

Quando **tosse, espirra ou fala, liberta gotículas ou secreções** que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.



Quando espirrar ou tossir, **tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.**

Deite o lenço no lixo, e lave as mãos.



Com medidas de etiqueta respiratória consegue **proteger as outras pessoas.**

EM CASO DE SINTOMAS

LIGUE SNS 24 

808 24 24 24

COMO LIMPAR



01 Lavar as mãos



02 Colocar as luvas



03 Limpar com produtos de limpeza doméstica adequados às superfícies (exemplo: soluções lava tudo, detergente ou água e sabão)



04 Desinfetar com produtos domésticos de desinfecção (exemplo: lixívia, desinfetantes com pelo menos 70% de álcool)



05 Deixar atuar durante 10 minutos



06 Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar



07 Retirar as luvas



08 Lavar as mãos

CUIDADOS A TER



Deve de utilizar luvas e roupa protetora (exemplo: avental de plástico)



Deve ter especial atenção com as zonas de contacto frequente como **maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos**



Os produtos utilizados **devem estar dentro do prazo de validade**



Durante a desinfecção, **deve-se assegurar a ventilação do espaço** (abrir janelas e/ou portas para circular o ar)



MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL



PROTEJA-SE

Evite a exposição prolongada ao frio e mudanças bruscas de temperatura.

PROTEJA-SE DO FRIO

Utilize várias camadas de roupa para manter o corpo quente.

Proteja as extremidades do corpo:

Utilize luvas, gorro, cachecol, meias quentes e calçado quente e antiderrapante.



Mantenha-se hidratado, ingerindo sopas e bebidas quentes.

Evite o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor.



Preste especial atenção às pessoas mais vulneráveis, reforçando todos os cuidados.

Siga as recomendações do médico assistente e garanta a toma adequada da medicação em caso de doença crónica.

Mantenha-se em contacto e atento aos outros e ajude-os a protegerem-se.



Acautele a prática de atividades no exterior.

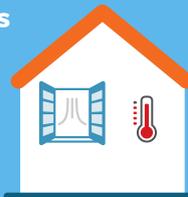
Evite o arrefecimento do corpo e tenha atenção às condições do piso para evitar quedas;

Utilize vestuário adequado.



EM CASA:

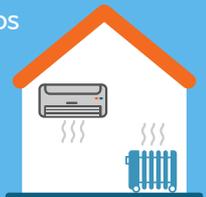
Agasalhe-se bem, mantenha a casa quente, garantido uma adequada renovação do ar, em particular quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras.



Verifique o estado de funcionamento dos equipamentos de aquecimento;

Tenha especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex.: braseiras e lareiras)

Evitar o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligue sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar.



MANTENHA-SE INFORMADO, HIDRATADO E QUENTE!

Se ficar doente, não corra para as urgências,

Ligue SNS 24 (808 24 24 24)



SE VIAJAR DE AUTOMÓVEL

Informe-se sobre a previsão meteorológica e adote uma condução defensiva, uma vez que poderão existir locais na estrada com acumulação de gelo.



VAI SER VACINADO CONTRA A COVID-19 COM COMIRNATY®?

A vacina COMIRNATY® foi aprovada para prevenção da COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, em pessoas com idade ≥ 16 anos. Esta é uma vacina de RNA mensageiro (mRNA) que codifica para a proteína S (“spike”) do vírus SARS-CoV-2.

No desenvolvimento e aprovação desta vacina, tal como para qualquer outro medicamento, foram garantidas a sua qualidade, segurança e eficácia, através de ensaios clínicos e de uma avaliação rigorosa da Agência Europeia de Medicamentos.



Como é administrada a vacina?

- Serão administradas **2 doses com intervalo de 21 dias**, no músculo do braço.
- Para o esquema vacinal ficar completo a **segunda dose** tem que ser da vacina da **mesma marca**.



Deve ter alguma precaução antes de ser vacinado?

Sim.

Se estiver com febre, tosse, dificuldade respiratória, alterações do paladar ou do olfato não deve ser vacinado e deverá contactar o SNS 24 (808 24 24 24). Também não deve ser vacinado enquanto estiver em isolamento profilático.

Informe os profissionais de saúde se:

- Já teve uma reação anafilática a outros medicamentos ou alimentos;
- Tem imunodeficiência ou realiza terapêutica imunossupressora (incluindo quimioterapia);
- Tem doenças da coagulação, alteração das plaquetas ou faz terapêutica com anticoagulantes.



Em que situações a vacina está contraindicada?

História de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos seus excipientes, ou reação anafilática a uma dose anterior desta vacina. Nestas situações aconselhe-se com o seu médico.



Depois de ser vacinado deve ter alguma precaução?

Sim.

Deve manter-se junto do local onde foi vacinado durante pelo menos 30 minutos (as reações alérgicas graves são muito raras, surgindo, geralmente pouco tempo após a administração).

Nestes casos, os profissionais de saúde estão treinados para controlar e tratar este tipo de reações.



O que fazer se surgirem reações adversas?

Geralmente, **as reações adversas às vacinas são ligeiras e desaparecem alguns dias após a vacinação**.

Com esta vacina podem surgir: dor ou inchaço no local da injeção, fadiga, dor de cabeça, dores musculares, dor nas articulações ou febre.

Se tiver febre, pode recorrer à toma de paracetamol. Se apresentar dor, inchaço ou calor no local da injeção, pode aplicar gelo várias vezes ao dia, por curtos períodos, evitando o contacto direto com a pele. Todas as reações adversas devem ser notificadas no Portal RAM para serem monitorizadas.

Em caso de persistência dos sintomas ou se surgir outra reação que o preocupe, contacte o seu médico assistente ou o SNS24 (808 24 24 24).

A vacina é segura e não causa COVID-19.

Recomendações para o uso correto das máscaras

Técnica de lavagem das mãos

Recomendações para ajudar no isolamento por indicação médica

Técnica de limpeza dos telemóveis

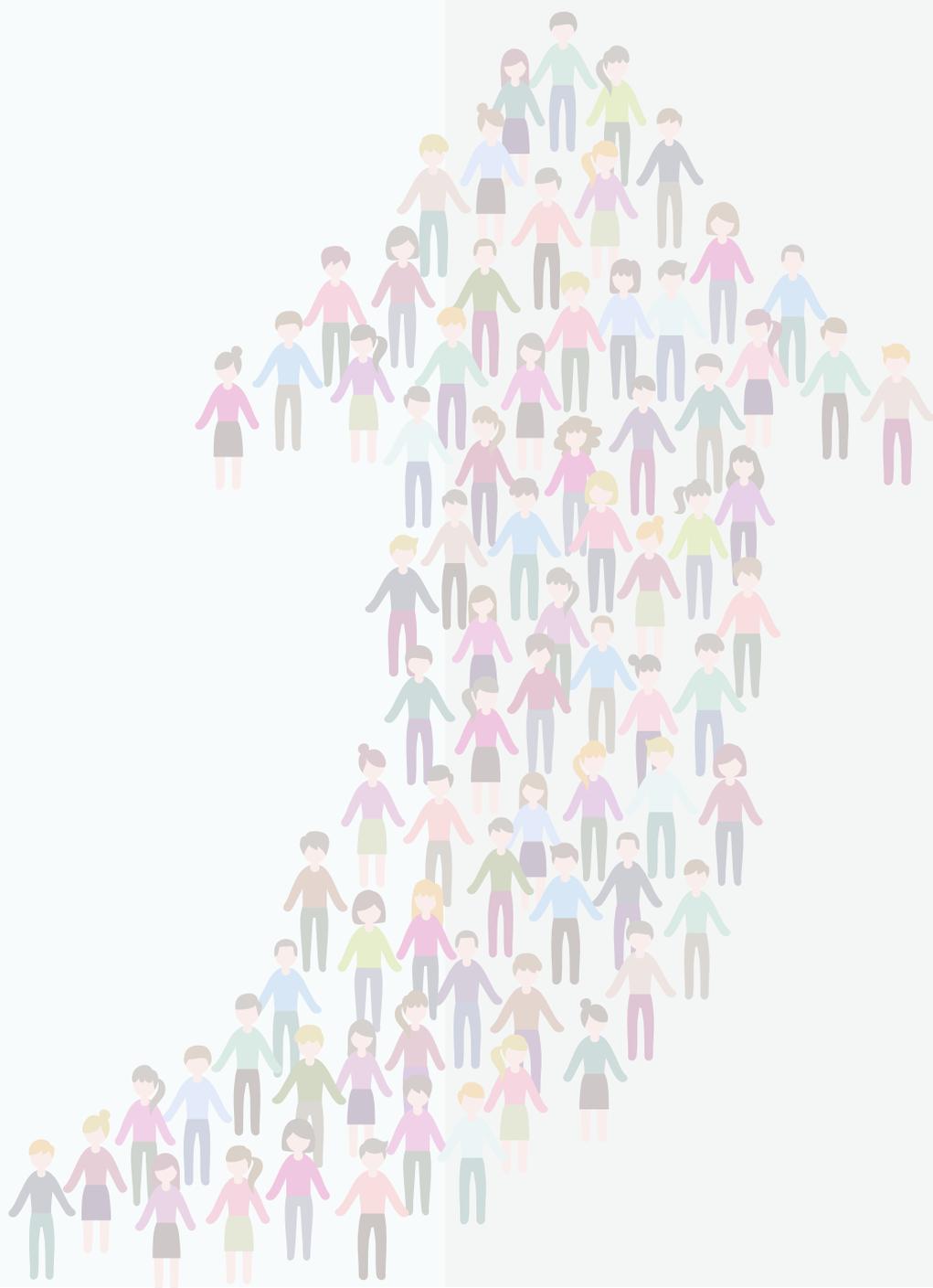
Técnica de limpeza superfícies

O ciclo de vida da máscara

Gestos que fazem a diferença no dia a dia

COVID-19 – Se testou positivo, siga as recomendações da DGS

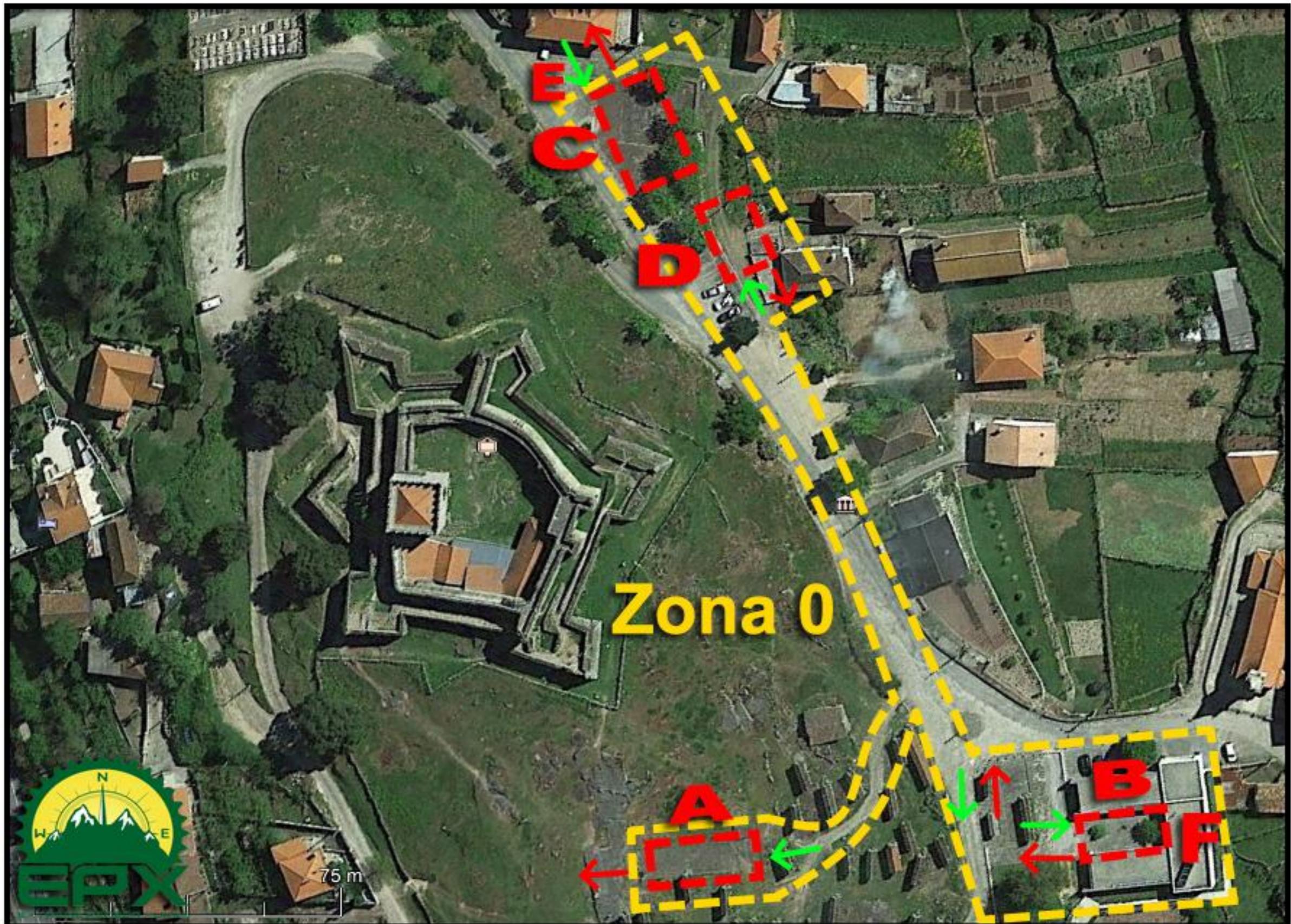
DGS FRIO 2020





Anexo II – Mapa da Zona 0 para o Evento

EPX 2021 - Extreme Peneda Xurés 2021



Legendas:

A: Início / Fim
B: Parque Fechado
C: Tenda
D: WC / Banhos

E: Admissão
F: Área de Isolamento

Entrada Saída



Anexo III – Código de conduta / Termo de responsabilidade



TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação (*Cartão de Cidadão / Bilhete de Identidade / Passaporte – riscar o que não se aplica*) n.º _____, declaro por minha honra que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma escrupulosa 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 ou dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, em particular na véspera e dias do EPX2021 – Extreme Peneda Xurés 2021;
4. Informarei a Organização e as Autoridades de Saúde, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de estarem infetados com COVID-19 ou com caso confirmado de COVID-19, bem como de manifestações 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 a todos os testes e exames laboratoriais determinados pelas Autoridades de Saúde;

_____, ____ de _____ de 2021

(Local)

(dia) (mês)

Assinatura: _____