

## **Plano de Contingência para a Prática de futebol nas instalações do CIF com exceção das atividades da formação e federada**

O presente Plano de Contingência visa definir e orientar a implementação de medidas específicas e contextualizadas para a prática da modalidade de futebol nas instalações do CIF (com exceção das atividades da formação e federada, as quais são objeto de um Plano de Contingência próprio), em conformidade com o risco de transmissão e exposição do SARS-Cov-2.

A Resolução do Conselho de Ministros n.º 70-A/2020, de 11 de setembro, definiu que a prática de atividade física e desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, pode ser realizada, desde que no cumprimento das orientações definidas pela Direção Geral da Saúde (em linha com o que havia já sido estabelecido pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020, de 31 de julho).

A Direção Geral da Saúde emitiu, a 25 de agosto de 2020 (com atualização a 4 de setembro) a Orientação n.º 036/2020, que definiu as regras sanitárias para a realização de treinos e competições desportivas, que possibilitam o regresso aos treinos e competições de futebol em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2. Ainda nos termos da referida Orientação, a prática de futebol é definida como uma atividade de risco médio.

Neste sentido, por forma a garantir o cumprimento das orientações da Direção-Geral da Saúde para a retoma das atividades desportivas enquadradas por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, quer a Federação Portuguesa de Futebol, quer a Associação de Futebol de Lisboa, emitiram Regulamento específicos para a prática competitiva de futebol (ref.ª respetivamente, “Regulamento da Federação Portuguesa de Futebol, Covid-19, para a retoma da prática competitiva de futebol, futsal e de futebol praia”, Comunicado Oficial CO n.º 39, de 28.08.2020; e “Regulamento Covid-19 para a Retoma da Prática Competitiva de Futebol e Futsal”, da Associação Futebol Lisboa, de 3 de setembro de 2020), as quais entende-se deverem servir de referência base para a elaboração do presente Plano de Contingência.

Assim, tendo por base as Orientações e Regulamentos indicados, é aprovado o presente Plano de Contingência para a prática de futebol nas instalações do CIF, que deve ser considerado como parte integrante do Plano de Contingência próprio para a Covid-19 do CIF, de acordo com o Decreto-Lei n.º 20/2020 de 1 de maio (*artigo 34.º-B \_Avaliação de risco nos locais de trabalho*), nas instalações sitas na Av. Bombeiros, 1400-036 Lisboa, com as seguintes medidas:

## **Acesso às Instalações de Futebol do CIF:**

1. O acesso às instalações de Futebol do CIF (todo o espaço delimitado pela vedação – interior e exterior – em torno dos campos de futebol) é restringido a atletas, treinadores, fisioterapeutas, funcionários, dirigentes e sócios do clube, expressamente autorizados para o efeito;
2. A utilização dos campos de futebol do CIF só é permitida a sócios regularmente inscritos para as atividades e ainda a todos os que forem expressamente autorizados para o efeito, desde que garantida a assinatura de termo de responsabilidade (Anexo 1), 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 por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, doravante designados por participantes;
3. Não é permitido o acesso às instalações nem praticar a modalidade de futebol no CIF a pessoas que:
  - 3.1. Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias (ajustando-se este número de dias aos que a DGS venha a reconsiderar como necessários para realização de quarentena);
  - 3.2. Tenham sintomas de doença, nomeadamente, tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações de paladar e/ou do olfato;
4. O acesso às instalações de futebol do CIF e a circulação dentro das infraestruturas do clube devem ser feitas respeitando na íntegra todas as recomendações determinadas pelas autoridades de saúde e pelas forças de segurança, designadamente em termos de distância a observar entre pessoas;
5. Poderão aceder às instalações de futebol do CIF os atletas, treinadores, delegados e fisioterapeutas que tenham uma atividade agendada e exclusivamente para esse efeito, para além dos diretores, seccionistas e funcionários do clube necessários para garantir o cumprimento das normas de segurança, higiene, manutenção e fornecimento, e dos serviços de secretariado em funcionamento, de acordo com os respetivos horários;
6. Durante o período de permanência nas instalações de futebol do CIF, os elementos mencionados no ponto anterior não podem fazer-se acompanhar por familiares ou outros, salvo no caso de pessoas com necessidades especiais;
7. Todos os atletas (já devidamente equipados), treinadores e delegados deverão chegar o mais perto possível da hora do início da atividade e sair o mais rapidamente possível após o seu término;

8. Serão ministradas ações de formação no âmbito da COVID-19, visando proporcionar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros, nomeadamente, forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19, devidamente registadas (anexo 2);
9. Está identificado o contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente (anexo 3);
10. Está identificado um elemento da Direção e seu substituto para os impedimentos, devidamente qualificado, para a articulação com a Autoridade de Saúde (anexo 4);
11. A presença de público nas instalações de Futebol do CIF dependerá de parecer técnico da DGS, sustentado na evolução da situação epidemiológica, e respetiva aprovação em Conselho de Ministros.

#### **Segurança das Instalações:**

12. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados em treinos e competições devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, seguindo as Orientações n.º 14/2020 e n.º 30/2020 da DGS (todas as bolas que dão entrada na sala de material serão desinfetadas pelo funcionário responsável por esse espaço);
13. À entrada das instalações do Futebol encontram-se dispensadores de SABA, assim como em vários outros locais de apoio à utilização dos campos, zona de materiais e zona de praticantes;
14. As infraestruturas de apoio às atividades do Futebol estarão totalmente encerradas, com exceção de:
  - 14.1 Sala de material, onde o acesso só é permitido aos funcionários do CIF, diretores e seccionistas, cumprindo com a norma da capacidade máxima do espaço, por forma a assegurar o distanciamento físico recomendado;
  - 14.2 Sala de isolamento localizada no piso 0 para utilização de casos suspeitos de Covid-19;
  - 14.3 Instalações sanitárias (2 separadas) localizadas no piso 0, para utilização exclusiva dos participantes, cada qual com capacidade para apenas 1 utilizador de cada vez;
  - 14.4 Balneário no topo das escadas de acesso ao piso 1, para utilização exclusiva dos árbitros;
  - 14.5 Quatro balneários do piso 1, a utilizar pelos atletas que participem nos jogos de preparação ou inscritos em cada jogo do Torneio, da Taça CIF e da Supertaça, com uma ocupação máxima de 7 atletas por balneário;

- 14.6** Duas zonas de chuveiros do piso 1 a utilizar pelos atletas que participem nos jogos de preparação ou inscritos em cada jogo do Torneio, da Taça CIF e da Supertaça e apenas no final de cada jogo em que participaram, com uma ocupação máxima de 4 participantes por zona de chuveiros;
- 15.** As instalações do CIF têm implementado:
- 15.1.** Um plano de limpeza que garante a higienização das superfícies mais utilizadas com regularidade, adequado ao fluxo de utilizadores, cumprindo as recomendações constantes da Orientação n.º 30/2020 da DGS;
  - 15.2.** Uma planta com locais estratégicos para a colocação das soluções desinfetantes e medições de temperatura corporal;
  - 15.3.** Uma planta de circulação que promova o distanciamento social, com indicações dos percursos a realizar (anexo 5);
- 16.** Encontra-se disponível, nas instalações de futebol do CIF, uma Ficha de Contactos, elaborada pela Direção, com os elementos necessários para aceder e/ou contactar com as pessoas/entidades responsáveis por esclarecer quaisquer dúvidas relacionadas com os procedimentos Covid-19;
- 17.** Para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável, serão utilizadas as fichas de jogo, as quais evidenciam todas as pessoas que se encontravam nas instalações de futebol numa determinada data e num determinado período de tempo;
- 18.** Para promover uma permanente informação e sensibilização, as instalações de futebol do CIF têm afixados cartazes com as recomendações da DGS (anexo 6).

#### **Práticas de segurança obrigatórias**

- 19.** Todas as pessoas que trabalham ou frequentam os espaços de treino e competição têm de cumprir com as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;
- 20.** Em todos os espaços, fechados ou abertos, deve garantir-se o distanciamento físico mínimo de pelo menos 2 m entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;
- 21.** Em todos os espaços, fechados ou abertos, em situações que envolvam proximidade entre pessoas, a utilização de máscara é obrigatória para:
- 21.1.** Diretores, seccionistas, treinadores, delegados e funcionários do CIF;

- 21.2.** Atletas, em situações de não realização de exercício físico (podendo, contudo, por livre opção, utilizar a máscara também no decurso da realização do exercício físico);
- 21.3.** Árbitros, em situação de não arbitragem.
- 22.** Nos espaços fechados é assegurada uma boa ventilação, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas e/ou janelas.
- 23.** Todos os diretores, seccionistas, atletas, árbitros, delegados e treinadores que acedam às instalações de futebol do CIF devem:
- 23.1** Estar informados, ser conhecedores e cumprir as orientações e medidas de segurança em vigor;
- 23.2** Evitar tocar em superfícies e objetos desnecessariamente;
- 23.3** Dispor do seu próprio equipamento de proteção individual (máscara e meios próprios para higienização das mãos – solução alcoólica, gel alcoólico ou toalhete desinfetante);
- 23.4** Ter a sua própria garrafa de água, desejavelmente identificada ou personalizada;
- 23.5** Utilizar exclusivamente o seu material (e.g. camisolas, calções, meias, botas, ténis, chapéu, caneleiras e luvas), não havendo qualquer disponibilização por parte do CIF em caso de falta (incluindo de coletes);
- 23.6** A partilha de recipientes e utensílios de bebidas e comidas é proibida (encontra-se proibida a utilização de conjuntos não identificados de várias garrafas idênticas). A utilização do bebedouro é restrita ao enchimento dos recipientes individuais;
- 24.** Quaisquer questões de natureza administrativa (pagamentos, esclarecimentos, dúvidas) devem ser efetuados preferencialmente por via eletrónica, para os habituais endereços de email do CIF;
- 25.** No caso de ser inevitável aceder a infraestruturas fechadas (portaria/secretaria) é obrigatória a utilização de máscara ou viseira, utilizando sempre de forma adequada de acordo com as recomendações da DGS;
- 26.** As equipas apenas podem guardar bolas na sala de material. Qualquer outro material das equipas que esteja atualmente na sala de material poderá ser retirado, não podendo voltar a ser guardado nas instalações do CIF até indicação em contrário;
- 27.** Com exceção das bolas utilizadas pelas equipas (que poderão ser guardadas na sala de material), as equipas não podem deixar qualquer outro material (e.g. equipamentos, coletes, pinos, recipientes de água) nas instalações do CIF ou à guarda de um funcionário do CIF;

28. Durante o período de aquecimento das equipas participantes nos jogos de preparação, no Torneio, na Taça do CIF e na Supertaça do CIF, apenas um elemento da equipa poderá dirigir-se à sala de material, com vista a levantar as bolas da equipa e a ficha de jogo da equipa;
29. Os balneários destinados aos praticantes e apenas excepcionalmente poderão ser utilizados antes do início dos jogos (os jogadores devem chegar ao CIF já equipados), não podem ser utilizados no intervalo dos jogos, devendo evitar-se, na medida do possível, a utilização no final dos mesmos;
30. Idealmente, os praticantes deixarão os seus pertences nos bancos de suplentes. Excepcionalmente e em alternativa, poderão deixar os mesmos no balneário afeto à sua equipa, apenas podendo fazê-lo no decurso da segunda parte do jogo antecedente (caso exista);
31. Antes do início de cada jogo, o fisioterapeuta de serviço medirá a temperatura corporal de cada jogador (incluindo dos jogadores suplentes), treinador, delegado e elementos da equipa de arbitragem. No processo de medição da temperatura todos os intervenientes deverão usar máscara e guardar o devido distanciamento. No final deste processo, um elemento da equipa de arbitragem deverá medir a temperatura do fisioterapeuta.
32. Qualquer pessoa que registe uma temperatura acima de 37,5º não poderá permanecer nas instalações do CIF, devendo, caso se manifestem outros sintomas que indiquem um caso suspeito de infeção por Covid-19, ser seguido de imediato o protocolo de isolamento.
33. As substituições no âmbito dos jogos do Torneio, da Taça do CIF e da Supertaça do CIF serão efetuadas sem entrega do cartão de jogador e do cartão de substituição ao fiscal de linha, cabendo à equipa de arbitragem controlar o número de substituições efetuadas por cada equipa;
34. No final de cada jogo do Torneio, da Taça do CIF e da Supertaça do CIF apenas um delegado da equipa deverá dirigir-se à sala de material com vista a assinar o boletim de jogo (após preenchimento pelo árbitro), não sendo necessário o capitão de cada equipa assinar o mesmo;
35. As equipas devem abandonar os balneários até 10 minutos antes de terminar a primeira parte do jogo seguinte ao seu, devendo o funcionário de serviço alertar para o facto de faltarem 15 minutos para o intervalo desse jogo (ou seja, quando faltam 5 minutos para terem que abandonar o balneário).

### **Acesso ao Campo de Futebol:**

36. A prática da modalidade é exclusivamente efetuada nos campos de futebol, não podendo ser utilizadas outras instalações de futebol do CIF para esse fim;
37. A entrada no campo de jogo só é permitida após a saída de todos os intervenientes no jogo anterior, devendo efetuar-se pelo topo sul do campo, devendo a mesma ocorrer de forma ordeira e segura, evitando o contacto entre os participantes no momento de entrada e saída do mesmo;
38. Os bancos de suplentes de futebol de 11 e de futebol de 7 (colocados nos topos do campo ou ao lado dos bancos de futebol de 11) apenas podem ser utilizados no âmbito dos jogos de preparação, do Torneio, da Taça do CIF e da Supertaça do CIF, mas apenas após desinfeção entre cada jogo, por parte do funcionário do CIF;
39. As equipas que participam nos jogos de preparação, do Torneio, da Taça do CIF e da Supertaça do CIF poderão efetuar os seus exercícios de aquecimento, antes do seu jogo, no topo sul do campo de futebol de 11 (atrás da rede divisória do campo), onde estarão delimitados dois espaços distintos para o efeito (um para cada equipa);
40. A entrada para a zona de aquecimento apenas poderá ocorrer após o início da segunda parte do jogo anterior. Nos casos em que não exista jogo anterior, o acesso apenas poderá ocorrer, no máximo, 35 minutos antes do início do jogo;
41. O aquecimento dos jogadores suplentes/no banco deverá efetuar-se atrás das linhas de cabeceira de cada baliza (um topo para cada equipa), do lado da baliza mais próxima do respetivo banco;
42. No final do jogo, todos os intervenientes deverão abandonar o campo o mais rapidamente possível (colocando as suas máscaras), pelo topo norte do mesmo.

### **Higienização dos espaços**

42. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados em treinos e competições são submetidos a limpeza e desinfeção, seguindo as Orientações n.º 14/2020 e n.º 30/2020 da DGS;
43. A sala de material, as casas de banho, os balneários e as zonas de chuveiro serão desinfetadas após cada utilização;
44. Todo o material de apoio às atividades fora do campo de futebol será higienizado após cada utilização.

#### **Procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID-19 (Fluxograma – Anexo 8):**

45. Qualquer pessoa presente nas instalações do futebol com sinais ou sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique alguém presente com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa de imediato o responsável para realizar a articulação com a autoridade de saúde ou o seu substituto (Anexo 4), preferencialmente por via telefónica, e dirige-se (a pessoa com caso suspeito) para a área de isolamento (Anexo 7);
46. Após identificação de um caso suspeito, o responsável mencionado no ponto anterior deve, de imediato, contactar o SNS 24 (808 24 24 24), via telefónica;
47. Quem acompanhar/prestar assistência ao caso suspeito, deve colocar, momentos antes de iniciar a sua assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos;
48. A pessoa com caso suspeito deve colocar, de imediato, uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio. Quem fica responsável pelo acompanhamento verifica se a máscara de encontra bem ajustada (ou seja, ajustada à face, de modo a permitir a oclusão do nariz, boca e áreas laterais da face). Sempre que a máscara estiver húmida, a pessoa com caso suspeito deve substituí-la por outra.

#### **Após contacto com o SNS 24:**

49. **Se não se tratar de um caso suspeito de COVID-19**, a pessoa em causa deverá abandonar de imediato as instalações do clube;
50. **Se se tratar de um caso suspeito de Covid-19**, o SNS 24 contacta a linha de apoio médico (LAM) da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição;
51. **Se se tratar de um caso suspeito validado**, a pessoa em causa deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, assegurando-se o transporte para o Hospital de referência. O acesso à área de isolamento fica interdito até o espaço ser totalmente desinfetado.

## **Casos de infeção identificados após utilização das instalações**

- 52.** No caso de se vir a confirmar que algum utilizador das instalações de futebol do CIF se encontra infetado, suspeitando-se que aquando da utilização das mesmas já se encontrava infetado, deverá de imediato informar a Direção e/ou a Secção de Futebol.

Lisboa, 22 de Setembro de 2020



# ANEXO 1

## COVID-19 Termo de responsabilidade

Eu, \_\_\_\_\_,  
portador do documento de identificação com o número \_\_\_\_\_, com  
residência habitual no Concelho de \_\_\_\_\_, declaro por minha  
honra que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a usar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino, quer de competição, em particular na véspera e no dia do treino e da competição;
4. Informarei o CIF, de imediato, em relação a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-COV-2, bem como de manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente, febre, tosse ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais relacionados com a COVID-19 determinados pelas Autoridades de Saúde;

\_\_\_\_\_  
Assinatura

\_\_\_\_\_  
Assinatura do encarregado de educação, no caso de menor de idade

## ANEXO 2



<b>Ações de Formação</b>		
<b>Tema</b>	<b>Data</b>	<b>Participantes</b>
Plano de Contingência e Regras Especiais	Vídeo enviado a 01.10.2020	Todos os participantes no Torneio
Identificação de um caso suspeito de Covid-19	Vídeo enviado a 01.10.2020	Todos os participantes no Torneio
Atuação perante um caso de Covid-19	Vídeo enviado a 01.10.2020	Todos os participantes no Torneio

## ANEXO 3

### Contacto da autoridade de saúde territorialmente competente

#### ACES Lisboa Ocidental e Oeiras

Avenida Salvador Allende  
2780-163 Oeiras

214400100  
aces.lxocidoeir@arslvt.min-saude.pt

#### UCSP Paço de Arcos

Av. António Bernardo Cabral Macedo  
2770-219 Paço de Arcos

21 4540800  
214540814  
214540821  
ucsp.parcos@arslvt.min-saude.pt

#### Delegado de Saúde

##### Delegado de Saúde (Despacho n.º 23891/2009):

- Dr. Manuel Quaresma Amado Jacinto

##### Delegados de Saúde Adjuntos (Despacho n.º 23890/2009):

- Dra. Anabela Pereira Fernandes Mendes
- Dra. Fernanda Maria Amaral Cerdeira
- Dra. Olga Maria Barata de Lemos Figueira

## **ANEXO 4**

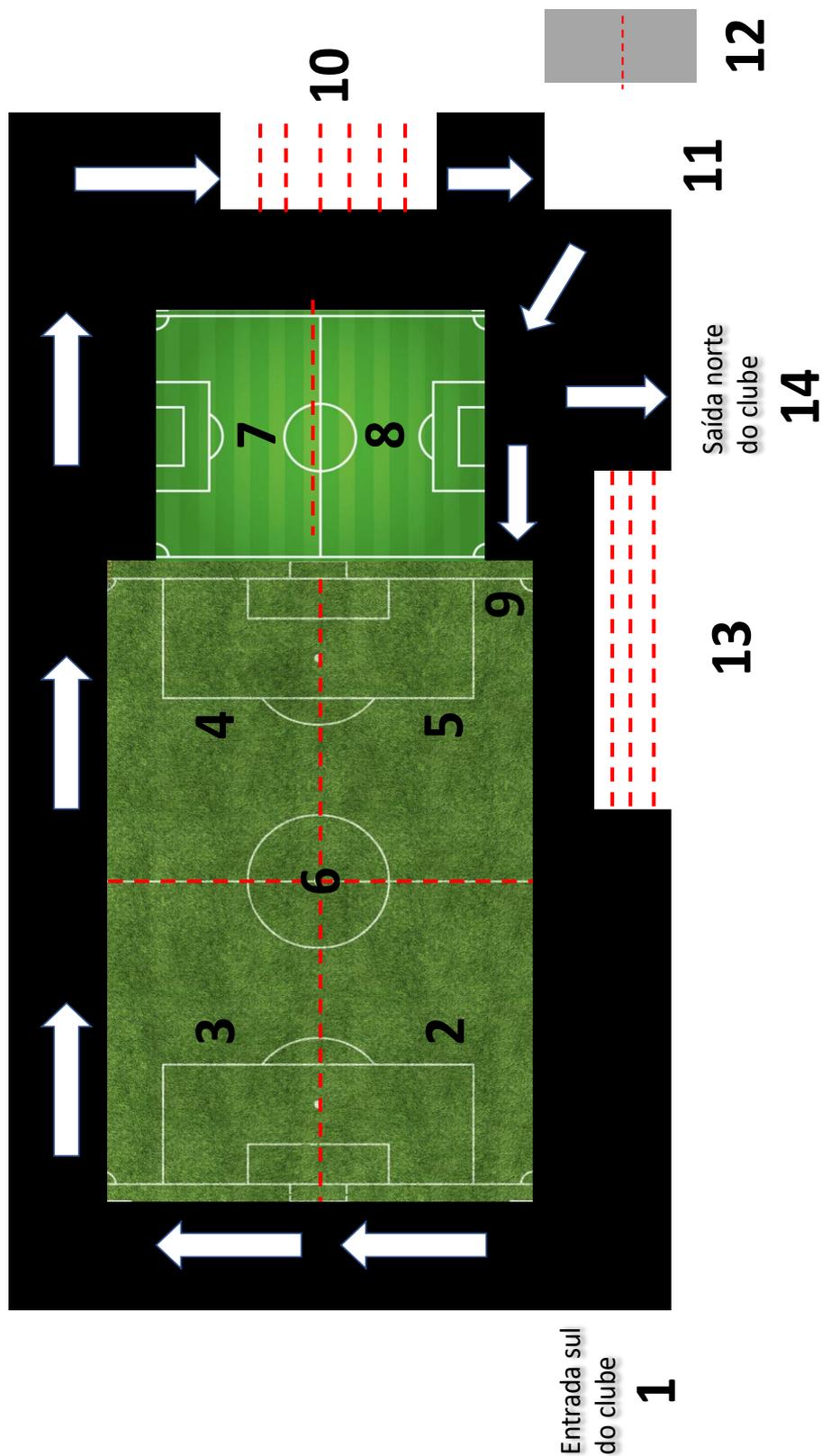
### **Responsável para realizar a articulação com autoridade de saúde**

Nuno Teixeira, N.º CC 10969003, Local de residência: Lisboa

Afonso Machado Arnaldo, N.º CC 10048899, Local de residência: Lisboa



## ANEXO 5



1. Entrada (obrigatoriamente pela porta sul)
2. Quadrante 1
3. Quadrante 2
4. Quadrante 3
5. Quadrante 4
6. Zona dos Técnicos
7. Quadrante 5

8. Quadrante 6
9. Entrada no campo de futebol (obrigatoriamente com Treinador)
10. Local de colocação de mochilas
11. Zona de higienização e local da fisioterapeuta
12. Casas de banho para os alunos
13. Local de espera (aguardar chegada dos encarregados de educação)
14. Saída (obrigatoriamente pela porta norte)

# ANEXO 6

## 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**

## COVID-19 MÁSCARAS

### COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR
- VER A POSIÇÃO CORRETA  
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cor-de-rosa lado branco, com arame para cima)
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATRILHOS/ ELÁSTICOS
- AJUSTAR AO ROSTO  
Do nariz até abaixo do queixo
- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

### DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA
- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

### COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER
- RETRAIR A MÁSCARA PELOS ATRILHOS/ ELÁSTICOS
- DESCARTAR EM CONTÊINTE DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA
- LAVAR AS MÃOS

### TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

## COVID-19 LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total do procedimento: 20 segundos



00 Moeda as mãos



01 Aplica sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02 esfrega as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma com palma com as mãos entrelaçadas



04 esfrega o polegar esquerdo em ambas as costas, entrelaçando as mãos direita e vice-versa



05 esfrega rotativamente para trás e para a frente as costas de mão direita e vice-versa



06 esfrega o punho esquerdo com a mão direita e vice-versa



07 enxaga as mãos com água



08 Seque as mãos com um toalheiro descartável

COVID-19 MEDIDAS GERAIS 15 DE MARÇO 2020

### 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



#SEJAUMAGENTEDESAÚDEPUBLICA #ESTAMOSJIN #UMCONSELHODADOS

COVID-19 MEDIDAS GERAIS 15 DE MARÇO 2020

### SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

**LIGUE** SNS 24 **808 24 24 24**

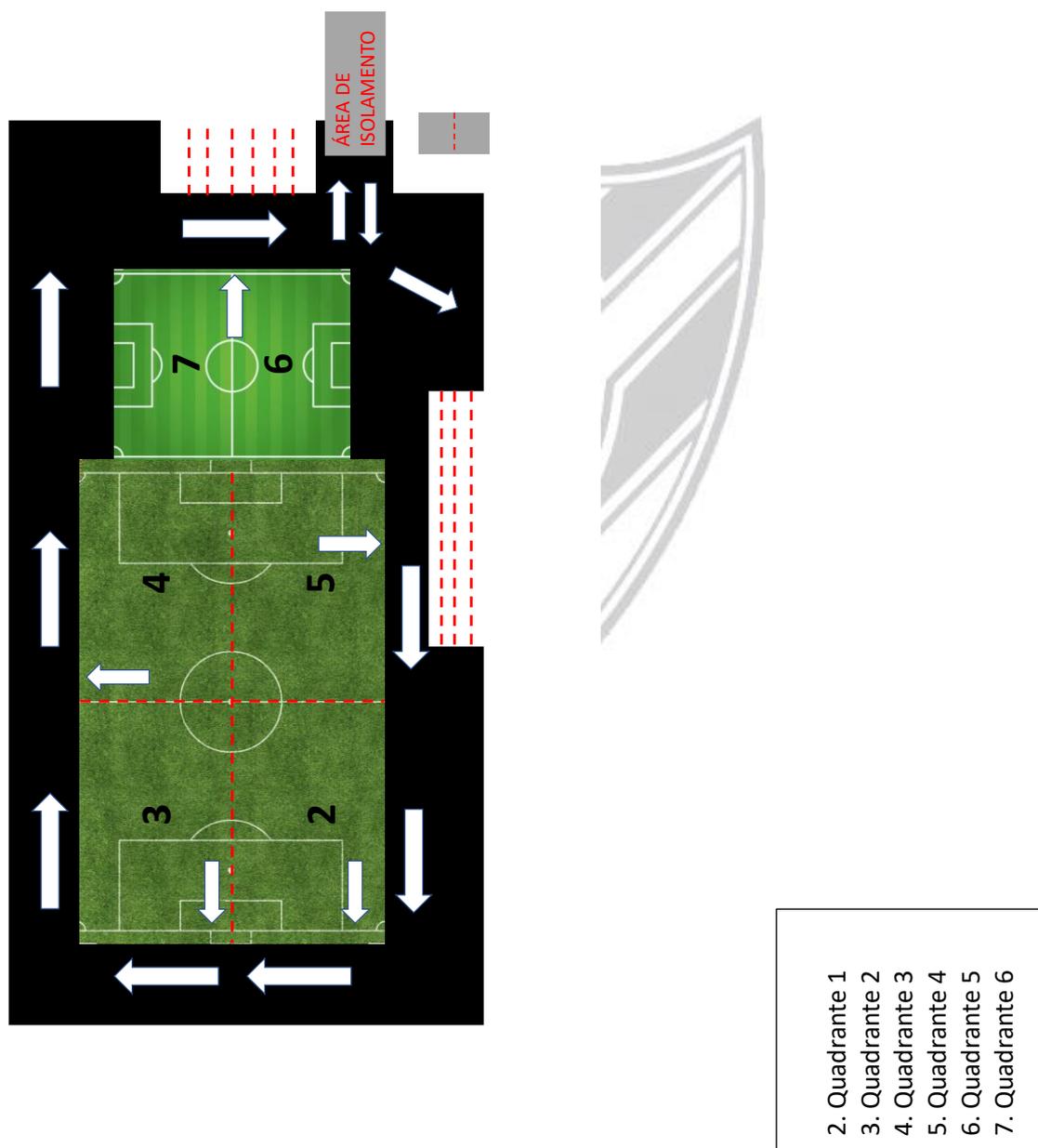
#SEJAUMAGENTEDESAÚDEPUBLICA #ESTAMOSJIN #UMCONSELHODADOS

## ANEXO 7

**Estabelecer uma área de isolamento e os circuitos até à mesma.**

A colocação de um praticante numa área de “isolamento” visa impedir que os outros trabalhadores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no clube e comunidade.

**Área de Isolamento** – Sala no piso térreo do edifício de apoio ao campo de futebol.



## ANEXO 8

### Fluxograma de situação de caso suspeito de COVID-19 no clube

