



Município de Freixo de Espada à Cinta

# **PLANO DE CONTIGÊNCIA**

## **PISCINAS MUNICIPAIS DA CONGIDA**



---

## ÍNDICE

---

### Índice

1.Enquadramento.....	2
2. Objetivos.....	2
3.Execução.....	3
4.Procedimentos.....	6
5. Data de Abertura e Horário.....	8
6. Informação Pública.....	8

### Anexos

**Anexo I-** Identificação e localização das piscinas Municipais

**Anexo II-** Equipa De Coordenação

**Anexo III-** Contactos Uteis

**Anexo IV-** Regulamento de Presença

**Anexo V-** Materiais Informativos

- 1.Colocação/Remoção da máscara em segurança;
2. Medidas de Etiqueta Respiratória;
- 3.Recomendações Covid-19;
4. Distanciamento Social;
- 5.Distanciamento entre utentes e guarda-sóis;
- 6.higienizar as mãos á entrada da piscina;
7. Higienização das mãos (Lavagem de Mãos);
8. Higienização das mãos (Lavagem de Mãos) com uma solução á base de álcool)
9. Obrigatório uso de Máscara;
10. Recomendação da utilização de óculos de Natação.

**Anexo VI-** Plano de Higienização

---

## 1. ENQUADRAMENTO

---

A 30 de janeiro de 2020 a Organização Mundial de Saúde declarou uma emergência de saúde pública face à epidemia SARS-CoV-2, tendo posteriormente, no dia 11 de março de 2020, declarado a COVID-19 como uma pandemia, e que, desde então, foram adotadas várias medidas urgentes e extraordinárias, com o objetivo de conter a propagação do vírus.

Não obstante a adoção daquelas medidas ter permitido resultados benéficos quanto ao controlo da pandemia e à garantia da segurança dos portugueses, o Governo, no contexto de regresso à normalidade publicou o Decreto-Lei n.º 24/2020, de 25 de Maio, que regula o acesso, a ocupação e a utilização das praias de banhos para a época balnear de 2020, aplicável com as necessárias adaptações, conforme previsto no artigo 30.º, ao funcionamento das piscinas ao ar livre.

É neste contexto, e atendendo à orientação da Direção Geral de Saúde n.º 030/2020, de 29 de maio, e o Despacho n.º 6134-A/2020, de 5 de junho, que é apresentado o presente Plano de Contingência que estabelece e prevê um conjunto de procedimentos quanto à ocupação, permanência e distanciamento físico, no âmbito da prevenção e controlo da infeção.

O Plano de Contingência será revisto e atualizado sempre que existirem novas orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde, nomeadamente pela Direção Geral de Saúde (DGS), e entra em vigor imediatamente após aprovação do Presidente da Câmara Municipal.

---

## 2. OBJETIVOS

---

De forma a dar resposta à necessidade de planear uma intervenção eficaz e concertada para retoma da atividade lúdica que se desenvolve nas piscinas municipais (identificadas no Anexo I), elaborou-se o presente Plano de Contingência que constitui um instrumento de orientação para a gestão de meios e ações de prevenção e de resposta ao aparecimento de casos suspeitos de infeção.

Este Plano não prevê ações de cuidados médicos dos utilizadores que venham a ficar infetadas com o vírus. Nesta situação os utilizadores deverão recorrer às entidades de prestação de cuidados de saúde, dando prioridade ao contacto com a linha SNS 24 (808 24 24 24), cumprindo as recomendações formuladas pela Direção-Geral da Saúde (DGS) e cooperando sempre com as autoridades de saúde.

As situações não previstas no presente Plano deverão ser avaliadas caso a caso.

---

## 3. EXECUÇÃO

---

Este plano aplica-se a todos os utentes e trabalhadores da Câmara Municipal que interagem direta ou indiretamente nos recintos das piscinas municipais.

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 pelo Município nos recintos das piscinas será ponderada tendo em consideração a melhor informação disponível, as recomendações emanadas no momento pelas autoridades de saúde e do Governo e a atuação por parte de todos os intervenientes.

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, estabelece-se que o presente plano ficará sob a coordenação e monitorização de uma equipa de trabalho composta pelos elementos identificados no Anexo II, que será responsável por:

- ✓ Implementar e promover o Plano de Contingência, divulgando as medidas preventivas e de autoproteção;
- ✓ Monitorizar a situação, elaborando e divulgando relatórios de situação;
- ✓ Realizar alterações ao Plano de Contingência;
- ✓ Garantir a informação ao Presidente de Câmara

A equipa, nomeará um Gestor do Plano, responsável por monitorizar a aplicação das regras de contingência nas piscinas municipais, centralizar a informação, elaborar relatórios e reportar os dados à Equipa de Coordenação, bem como sugerir alterações ao Plano, sempre que se justifique.

A articulação com a DGS será garantida pelo Serviço Municipal de Proteção Civil, que assegurará a divulgação de informação considerada pertinente ao Gestor do Plano.

O Plano é ativado pelo Presidente da Câmara Municipal, com o apoio técnico da equipa de coordenação, atendendo a uma das seguintes situações:

- a) Orientações emanadas pela DGS;
- b) Na iminência da proliferação generalizada de casos de COVID-19 na localidade;
- c) Surgimento de um caso de contaminação ou suspeita de contaminação COVID-19 numa das piscinas municipais.

A desativação do Plano de Contingência é também da responsabilidade do Presidente da Câmara Municipal, em articulação com a equipa de coordenação.

Este Plano prevê três fases de atuação, com distintos procedimentos: fase de prevenção, fase de resposta e fase de recuperação. As ações descritas em cada uma das fases poderão ser alteradas face à existência de novas diretivas da DGS, do Governo ou de alterações nos cenários de propagação da doença.

### ➤ **Fase de Prevenção:**

Esta fase é marcada pelas seguintes ações:

- a) Divulgação do Plano no sítio do Município na Internet;
- b) Divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes;
- c) Reforço de medidas de limpeza nos recintos das piscinas;
- d) Reconhecimento e formação dos recursos humanos necessários para o funcionamento das piscinas;
- e) Identificação das tarefas essenciais dos trabalhadores municipais;
- f) Identificação de medidas alternativas para assegurar a continuidade das tarefas essenciais;
- g) Aquisição de equipamentos, kits de proteção individual para entrega aos intervenientes que apresentem sintomas de contágio de COVID-19;
- h) Nomear os trabalhadores com responsabilidade pelo armazenamento e distribuição dos kits de proteção individual, em caso de necessidade;
- i) Preparar um espaço de isolamento em cada recinto, com o objetivo de reduzir o risco de transmissão, afastando as pessoas da fonte potencial de infeção;
  - A área de “isolamento” terá ventilação natural e possuirá revestimentos lisos e laváveis. Cada pessoa terá de se acompanhar com telemóvel próprio para contacto com a linha SNS24;
  - O espaço terá uma cadeira/marquesa (para descanso e conforto da pessoa, enquanto aguarda a validação do caso e o eventual transporte);
  - Possuirá também um Kit com água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), solução antisséptica de base alcoólica, máscara (s) cirúrgica (s), luvas descartáveis e termómetro;
  - Próxima desta área, existirá uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão

e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com sintomas/caso suspeito;

- O trabalhador designado para o acompanhamento ao espaço de isolamento estabelecerá na altura o circuito a privilegiar, quando uma pessoa com sintomas, se dirigir para a área de “isolamento”. Na deslocação desta pessoa, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.
- j) Nomear o (s) trabalhador (es) designado (s) para acompanhamento ao espaço de isolamento, de eventual suspeito de infeção;
- k) Disponibilizar solução de base alcoólica de desinfeção na entrada e saída do recinto;
- l) Monitorizar e acompanhar a situação.

### ➤ **Fase de Resposta:**

Esta fase é desencadeada pela referenciação de possíveis casos de contágio em qualquer interveniente, e compreende as seguintes ações:

- a) Reforço da divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes;
- b) Reforço da limpeza do recinto;
- c) Garantia de existência de produtos de higiene, de modo a reforçar uma boa higienização das mãos;
- d) Garantia da reposição dos kits de proteção individual;
- e) Face ao aparecimento de casos com fundadas suspeitas de infeção por COVID-19 no recinto:
  - Implementação de medidas com vista à contenção da disseminação da doença, providenciando meios de comunicação com o SNS 24 (808 24 24 24), entrega do kit individual e encaminhamento para o espaço de isolamento indicado no Anexo I;
  - Proceder à desinfeção dos locais de permanência de casos suspeitos.
- f) Informar os munícipes sobre a eventual perturbação no funcionamento das piscinas;
- g) Emitir relatórios com informação direcionada às autoridades de saúde, dirigentes, demais trabalhadores e comunicação social;
- h) Recolher a identificação dos trabalhadores que estiveram em contacto com um caso suspeito de infeção.

➤ **Fase de Recuperação**

Esta fase é marcada pela cessação do aparecimento de novos casos, pela recuperação clínica dos últimos infetados e pelo regresso gradual normalidade, culminando com a desativação do Plano.

É caracterizada pelas seguintes ações:

- a) Continuação da aplicação de medidas de proteção e limpeza de instalações;
- b) Monitorização permanente da situação, com vista a detetar possíveis ondas subsequentes de infeção;
- c) Informação aos munícipes sobre a reativação e normalização do funcionamento das piscinas.

Com a desativação do Plano, deve-se:

- a) Desativar os espaços de isolamento;
- b) Recolher os kits de proteção individual não utilizados;
- c) Avaliar a eficácia das ações e procedimentos implementados nas diversas fases e elaborar relatório de avaliação final;
- d) Desativar as estruturas de coordenação, informação e monitorização.

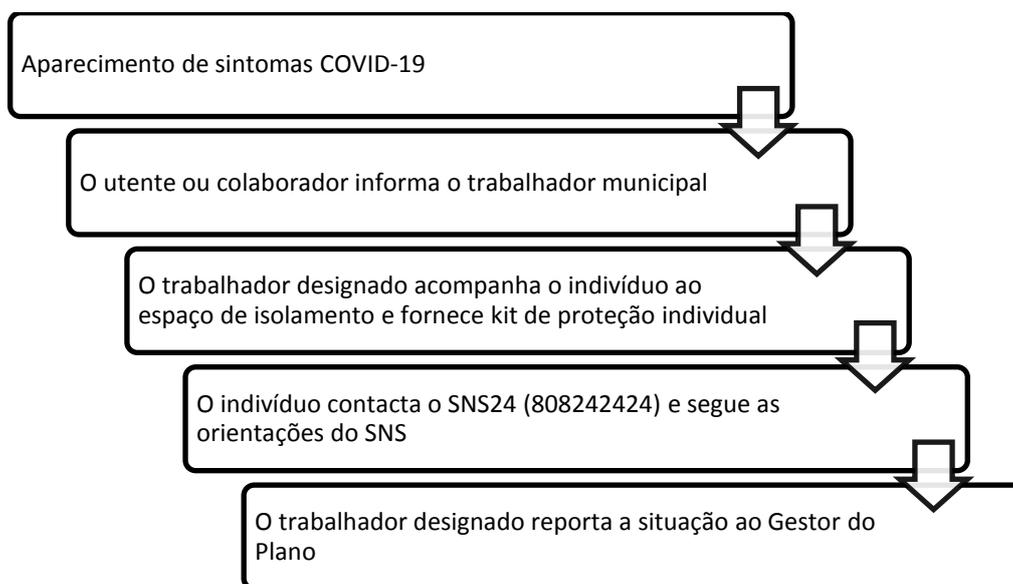
---

## 4. PROCEDIMENTOS

---

O presente Plano define os procedimentos operacionais sobre as ações a desencadear em caso de doença ou sintomas e para o funcionamento das piscinas municipais.

➤ **Casos Suspeitos de COVID-19**



## ➤ Funcionamento

O funcionamento e utilização de piscinas ao ar livre obriga a que os responsáveis pela gestão destes espaços implementem procedimentos de prevenção e controlo da infeção, assegurando o cumprimento de regras de ocupação, permanência, higienização dos espaços e distanciamento físico entre utentes, pelo que se expõe o seguinte:

- As Piscinas Municipais possuem o horário de utilização referido no Anexo I, devendo a saída do plano de água ser efetuada **15 minutos** antes da hora de encerramento;
- À entrada da instalação, todos os utentes terão que efetuar higienização das mãos, mediante utilização de solução antisséptica de base alcoólica, passagem por tapete desinfetante e terão ainda que se submeter a medição de temperatura corporal, não sendo autorizada a entrada do utente caso a temperatura corporal esteja acima de 37,5°C;
- Na entrada da instalação, os utentes terão ainda que fornecer nome e contacto telefónico, com indicação do dia, hora de entrada e hora de saída da instalação, para efeitos de despiste da DGS, em caso de caso positivo identificado, que será registado numa folha de presenças (Anexo III);
- Utilização, obrigatória, da máscara de proteção individual quando na circulação nos percursos e idas ao wc, bar, ou outra deslocação, exceção feita quando se desloca para o tanque de água para se banhar. Nestes percursos, é ainda obrigatória a utilização de calçado, recomendando-se a utilização de chinelos ou similar. Excetua-se ainda a obrigatoriedade de utilização de máscara por parte de crianças com idade igual ou superior a 10 anos;
- A utilização de balneários e cacifos encontra-se impossibilitada.
- Estarão disponíveis WC's para os utentes. Nestes estará disponível à saída solução anti-séptica de base alcoólica;
- Haverá, em locais distintos, vários pontos de desinfeção de mãos;
- Os utentes deverão seguir as indicações dos vigilantes, no que diz respeito ao alinhamento e colocação de toalhas, guarda-sóis, espreguiçadeiras, respeitando ainda as indicações no que diz respeito às distâncias entre utentes/toalhas, de acordo com a disposição legal, a designar:
  - Elementos que partilhem o mesmo agregado familiar/ coabitem na mesma casa/ integrem o mesmo grupo – toalhas sequenciais sem espaçamento;
  - Distância entre toalhas em utentes que não preencham os requisitos do ponto acima devem estar distanciados – mínimo 1.5 metros entre toalhas;
  - Distância entre guarda-sóis – mínimo 3 metros entre grupo de utentes;
- Os utentes devem efetuar as suas deslocações, utilizando para tal os circuitos de circulação existentes e identificados. Nestes percursos, os

utentes deverão sempre circular pela direita, salvo alguma exceção identificada no local;

- Não podem ser utilizados equipamentos lúdicos e/ou de uso coletivo, como boias, colchões, ou outro da mesma natureza;
- Recomenda-se a utilização de óculos de natação;
- Estarão sinalizadas quais as escadas de acesso ao plano de água, assim como as escadas de saída do mesmo, não podendo ocorrer a inversão dos acessos;
- Recomenda-se que no plano de água, os utentes respeitem o distanciamento físico de 2 metros;
- Não é permitido o convívio social sem o adequado afastamento físico;
- Cada utilizador deve seguir um código de ética, responsabilidade e compromisso com as normas vigentes para os procedimentos utilizados;
- Na utilização das piscinas as vias de contacto mantêm-se, pelo que é importante continuar a promover as regras definidas pela DGS:
  - Distanciamento físico;
  - Limpeza frequente das mãos;
  - Etiqueta respiratória;
  - Limpeza e higienização dos espaços;
    - Utilização de máscara ou viseira, quando tal for obrigatório.

---

### 5. DATA DE ABERTURA E HORÁRIO

---

As piscinas municipais, da Congida, abrem ao público a partir do dia 07 de Julho de 2020, com funcionamento de terça-feira a domingo das 14h-19h.

---

### 6. INFORMAÇÃO PÚBLICA

---

Numa perspetiva de conjugação de esforços para assegurar a difusão alargada de comportamentos e medidas de autoproteção, a informação a divulgar respeitará simultaneamente as orientações das autoridades de saúde e os procedimentos definidos no presente Plano, de acordo com os exemplos do **Anexo III**.

Proceder-se-á reprodução de materiais informativos sobre os cuidados a ter para reduzir o risco de contágio e disseminação da doença, que serão devidamente afixados perto da bilheteira para que todos os utentes possam consultar sempre que pretendam.

---

## **ANEXOS**

---

➤ **Anexo I – Identificação e localização das piscinas municipais**



1. A ocupação máxima instantânea da Piscina Municipal de Freixo de Espada à Cinta- Congida, no presente contexto COVID-19, é de 50 utentes, sendo organizado o trajeto identificado para não haver cruzamento na circulação de pessoas;
2. Na entrada da instalação, de forma a informar devidamente os utentes do estado de ocupação da piscina, encontrar-se-á informação visual com sinalética de cores;

<b>Verde</b> <b>Ocupação Baixa</b> Até 17 utentes	<b>Amarelo</b> <b>Ocupação elevada</b> Entre 17 e 25 utentes	<b>Vermelho</b> <b>Ocupação plena</b> Entre 25 e 50 utentes
---	--	---

**Verde:** Ocupação Baixa (<50%)

**Amarelo:** Ocupação Média (>50%)

**Vermelho:** Ocupação Plena (100%)

3. A entrada na Piscina terá um circuito de entrada e saída devidamente sinalizado no interior das instalações.

4. A sala de isolamento é ao lado do antigo bar das piscinas, localizada na parte superior da bilheteira.

Contudo na impossibilidade de colocar um telefone na sala de confinamento, ficam encarregues o nadador-salvador que esteja escalado na piscina para que proceda á chamada aos Saúde 24 caso surja um caso positivo entre os utilizadores.

➤ **Anexo II – Equipa de Coordenação**

▪ **Direção:**

Fernando Rodrigues- Vereador

▪ **Gestor de Plano:**

Tânia Manso- Técnico Superior de Higiene e Segurança no Trabalho

▪ **Colaboradores:**

Telma Redondo

Paulo Calvão

Angelique Gaspar

➤ **Anexo III- Contactos uteis**

**GNR-** 279 653 323

**Bombeiros Voluntários-** 279 653 230

**Centro de Saúde-** 279 658 240

**Farmácia-** 279 652 344

**Câmara Municipal-** 279 658 160



➤ Anexo V– Materiais informativos

1.Colocação/ Remoção da Máscara em Segurança

**COVID-19**

# MÁSCARAS



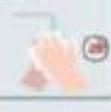
## COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR.** 
- VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ 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** 
- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ ELÁSTICOS** 
- DESCARTAR EM CONTENTOR 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
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
  - pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos;
  - não usar álcool
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
  - as condições para uma adequada lavagem e secagem;
  - o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSJuntos  
#UMCONSELHODADGS



## 2. Medidas de Etiqueta Respiratória

### Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE

 **SNS 24**

**808 24 24 24**

### 3. Recomendações COVID-19

# NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

## CORONAVÍRUS 2019-nCoV

### RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议



Quando espirrar ou tossir,  
tape o nariz e a boca com  
lenço de papel ou com o  
antebraço

When coughing or sneezing,  
cover your mouth and nose  
with tissue paper or with  
your forearm

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或  
者手臂掩住嘴巴和鼻子



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

Wash your hands frequently  
with soap and water or an  
alcohol-based solution

经常用肥皂水或含酒精的  
溶液洗手



Evite contacto próximo  
com pessoas com infeção  
respiratória

Avoid close contact with  
people suffering from  
respiratory infections

避免与有呼吸道感染的患  
者密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

若有任何疑问，请直接电话询问

SNS 24

808 24 24 24

## 4. Distanciamento Social

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

15 DE MAIO 2020

# DISTANCIAMENTO SOCIAL

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

1,5 - 2 metros

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

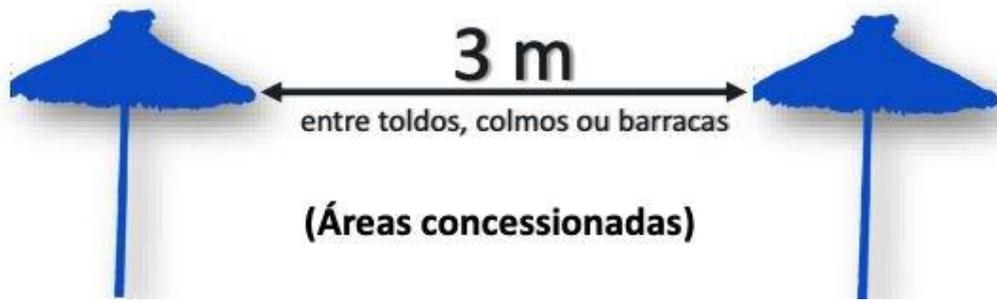
REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE

SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE

DGS  
desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde

Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

5. Distanciamento entre utentes e guarda-sóis



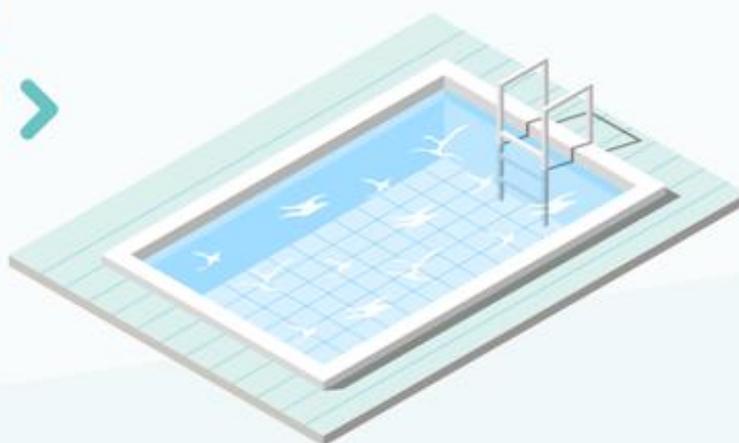
## 6. Higienizar as Mãos á Entrada da Piscina

**COVID-19**

**PISCINAS E SIMILARES UTILIZADORES**

3 DE JULHO 2020

**HIGIENIZAR AS MÃOS À  
ENTRADA DA PISCINA**



#SEJAUAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

## 7. Higienização das Mãos (Lavagem das Mãos)

NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

**LAVAGEM DAS MÃOS**

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

**00**  **Mofo as mãos**

**01**  **Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos**

**02**  **Esfregue as palmas das mãos, uma na outra**

**03**  **Palma com palma com os dedos entrelaçados**

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

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

**06**  **Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa**

**07**  **Enxague as mãos com água**

**08**  **Seque as mãos com um toalhete descartável**

 REPÚBLICA PORTUGUESA  
 40 ANOS  
 SNS  
 120 ANOS  
 DGS

## 8. Higienização das Mãos (Lavagem das Mãos com uma solução à base de álcool)

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



9. Obrigatório o uso de Máscara



## 10. Recomendação de Utilização de Óculos de Natação

**COVID-19**

**PISCINAS E SIMILARES UTILIZADORES**

3 DE JULHO 2020

**UTILIZAR ÓCULOS DE NATAÇÃO  
DENTRO DA PISCINA,  
DE MODO A EVITAR TOCAR  
COM AS MÃOS NOS OLHOS**



#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

## Anexo VI- Plano de Higienização

### 1.Introdução

De acordo com a situação epidemiológica que o mundo atravessa, devido à doença covid-19 a boa higiene é crucial para que o contágio seja minimizado, daí se exigir uma limpeza eficaz e regular dos estabelecimentos e utensílios. O plano de higienização nos serviços, serve para auxiliar os funcionários na altura de limpeza dos espaços e superfícies, permitindo o bom funcionamento dos mesmo assegurando assim o bem-estar dos utentes e dos funcionários. Seguidamente é referido um conjunto de medidas a adoptar por parte dos funcionários do Município de Freixo de Espada à Cinta, nas piscinas ao ar livre da Congida.

### 2.Técnica de Limpeza

A limpeza deve ser realizada sempre de forma húmida, não devendo utilizar aspiradores em zonas públicas. Esta deve ser sempre realizada no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas, de acordo com a seguinte ordem:

- 1.º Paredes e tecto (se aplicável);
- 2.º Superfícies acima do chão (mesas, bancadas, cadeiras, corrimões, entre outros);
- 3.º Equipamentos existentes nas áreas circundantes;
- 4.º Instalações sanitárias;
- 5.º **Chão**- deve ser o último a ser limpo, devendo ser lavado com água e detergente seguido da desinfeção com solução de hipoclorito de sódio pronta a usar, ou solução diluída em água fria no momento de utilização, conforme as instruções do fabricante

#### 2.1.Devem aplicar-se os seguintes procedimentos:

1. Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida espalhar uniformemente a solução de hipoclorito de sódio nas superfícies;
2. Deixar atuar o desinfetante nas superfícies durante, pelo menos 10 minutos, **sempre que possível**;
3. Enxaguar as superfícies só com água;
4. Deixar secar ao ar, sempre que possível.

### 3. Materiais de Limpeza

Quanto aos materiais a usar na limpeza devem cumprir-se os seguintes critérios:

- ❖ Os materiais de limpeza são distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- ❖ Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos:
  - Bancadas, mesas e cadeiras: **azul**
  - Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: **amarelo**; pano para as sanitas (exterior): **vermelho**
  - A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;
- ❖ O balde da esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização.

O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos. Sobre a distribuição destes materiais, semanalmente, o encarregado operacional ou quem o substituir, procederá à sua distribuição, de acordo com o enunciado.

### 4. Frequência de Limpeza

Em relação á frequência de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar que:

- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1), compatíveis. Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray.
- A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no **mínimo 6 vezes ao dia**, mas pode ser necessário aumentar essa frequência;
- Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido de desinfeção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza do chão deve ser no **mínimo 3 vezes ao dia**;

## **5. Procedimentos**

### **5.1. Uso de EPI'S pelos funcionários:**

- ❖ Em relação a equipamentos de proteção Individual (EPI'S), os serviços devem assegurar-se que:
  - Os funcionários usem bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que trás de casa);
  - Uma máscara comum bem ajustada á face- a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo 4-6 horas);
  - Luvas resistentes aos desinfetantes (se possível deitá-las fora após serem usadas);
  - Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas;

### **5.2. Entrada na “área suja”**

As assistentes operacionais devem entrar nos locais e limpar totalmente equipados com o EPI'S envergado e com o material de limpeza, levando também consigo sacos diferenciados para a recolha dos resíduos. Ao entrar na “área a desinfetar” devem abrir as janelas e arejar a área, sempre que possível.

### **5.3. Operação dentro da “área suja”**

- Começar a limpar de cima para baixo e das zonas mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída;
- Ter cuidado especial na limpeza de objetos mais tocados (ex.: interruptores; maçanetas das portas; torneiras; corrimão; mesas; cadeiras; telefones, entre outros) e áreas mais frequentadas;
- Á medida de vão limpando, depositar os materiais descartáveis em sacos apropriados (de cor diferente dos habituais, ou devidamente identificados), tendo o cuidado de não contaminar o exterior do saco.

### **5.4. Saída da “área suja”**

- No final da limpeza, esperar para ter o espaço totalmente arejado e só depois fechar as janelas;
- Limpar os frascos e produtos de limpeza antes de sair;
- Limpar as luvas e calçado por fora sem os retirar;
- Colocar o saco sujo dentro de outro limpo e fechar o saco;
- Sair da área e fechar a porta, sempre que possível;
- Terminadas as limpezas, colocar os EPI'S reutilizáveis, em embalagem própria hermeticamente fechada, para os

transportar até á zona de desinfeção/ lavagem do material e colocar os EPI'S descartáveis nos sacos de resíduos.

## **6. Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns**

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:

- Preparar a solução de hipoclorito de sódio, (lixívia) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (**anexo I**);

## **7. Operacionalidade e Execução**

As assistentes operacionais, destacadas para as piscinas da Congida, são responsáveis pela limpeza da área que lhe foi atribuída, que inclui instalações sanitárias, área da bilheteira, corredores complementares, zona exterior da piscina e ainda a sala de confinamento situada no piso superior do edifício.

Mediante esta limpeza as funcionárias preenchem ainda uma tabela onde consta a zona que limpam e a sua periodicidade (**anexo II**)

# **ANEXOS**

## ANEXO I- Diluição de lixívia

**Diluição de lixívia para desinfecção da área de isolamento em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5 de cloro livre na forma original, na diluição de 1/50 ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água. **Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.**

<b>Concentração original de lixívia</b>	<b>Para obter 1L de solução de lixívia a 1000ppm pronta a utilizar</b>	
<b>%</b>	<b>Volume de lixívia</b>	<b>Volume de água</b>
5	20 Mililitros	980 Mililitros

<b>Concentração original de lixívia</b>	<b>Para obter 5L de solução de lixívia a 1000ppm pronta a utilizar</b>	
<b>%</b>	<b>Volume de lixívia</b>	<b>Volume de água</b>
5	100 Mililitros	4,900 litros

<b>Concentração original de lixívia</b>	<b>Para obter 10L de solução de lixívia a 1000ppm pronta a utilizar</b>	
<b>%</b>	<b>Volume de lixívia</b>	<b>Volume de água</b>
5	200 Mililitros	9,800 litros

- 1. Desinfecção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

<b>Concentração original de lixívia</b>	<b>Para obter 1L de solução de lixívia pronta a utilizar</b>	
<b>%</b>	<b>Volume de lixívia</b>	<b>Volume de água</b>
5	10 Mililitros	990 Mililitros

<b>Concentração original de lixívia</b>	<b>Para obter 5L de solução de lixívia pronta a utilizar</b>	
<b>%</b>	<b>Volume de lixívia</b>	<b>Volume de água</b>
5	50 Mililitros	4,950 litros

<b>Concentração original de lixívia</b>	<b>Para obter 10L de solução de lixívia pronta a utilizar</b>	
<b>%</b>	<b>Volume de lixívia</b>	<b>Volume de água</b>
5	100 Mililitros	9,900 litros

## Anexo II- Área a Higienizar/ Frequência

ÁREA A HIGIENIZAR	AÇÃO	EQUIPAMENTO	MÉTODO	FREQUÊNCIA
PAVIMENTO/ CORREDORES	Lavagem/desinfecção	Balde com escova de pavimento, rodo ou esfregona	Recolher resíduos; Lavado com água e detergente seguido da desinfecção com solução de hipoclorito de sódio pronta a usar, ou solução diluída em água fria no momento de utilização.	Diário, no mínimo 3 vezes ao dia
INSTALAÇÕES SANITÁRIAS	Lavagem/ desinfecção	Balde com escova de pavimento, rodo ou esfregona e pano para as várias superfícies	Recolher resíduos; Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida espalhar uniformemente a solução de hipoclorito de sódio nas superfícies; Deixar o desinfetante nas superfícies durante, pelo menos 10 minutos, <b>sempre que possível</b> ; Enxaguar as superfícies só com água;	Diário, no mínimo 6 vezes ao dia
BILHETEIRA	Lavagem/ desinfecção	Balde com escova de pavimento, rodo ou esfregona e pano para as várias superfícies	Recolher resíduos; Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida espalhar uniformemente a solução de hipoclorito de sódio nas superfícies; Deixar o desinfetante nas superfícies durante, pelo menos 10 minutos, <b>sempre que possível</b> ; Enxaguar as superfícies só com água;	Diário, no mínimo 6 vezes ao dia
EXTERIOR DA PISCINA/ CORRIMÃO	Lavagem/desinfecção	Balde com escova de pavimento, rodo ou esfregona e pano	Recolher resíduos; Lavado com água e detergente seguido da desinfecção com solução de hipoclorito de sódio pronta a usar, ou solução diluída em água fria no momento de utilização.	Diário, no mínimo 6 vezes ao dia
SALA DE CONFINAMENTO	Lavagem/ desinfecção	Balde com escova de pavimento, rodo ou esfregona e pano para as superfícies	Recolher resíduos; Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida espalhar uniformemente a solução de hipoclorito de sódio nas superfícies; Deixar o desinfetante nas superfícies durante, pelo menos 10 minutos, Enxaguar as superfícies só com água;	Diário
VIDROS, ESPELHOS E JANELAS	Lavagem/limpeza	Papel/ toalhas descartáveis com detergente	Pulverizar a superfícies; Limpar a superfície com papel/ toalhas descartáveis	Diário
PORTAS	Lavagem/desinfecção	Balde com escova de pavimento, rodo ou esfregona e pano	Recolher resíduos; Lavado com água e detergente seguido da desinfecção com solução de hipoclorito de sódio pronta a usar, ou solução diluída em água fria no momento de utilização	Diário, no mínimo 6 vezes ao dia em especial as maçanetas (zona mais contaminada)

### Anexo III-Mapa de Higienização

<b>Secção:</b>					
<b>Mês:</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Produtos Utilizados:</b>	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---
<b>Funcionária:</b>					
<b>Verificação Responsável:</b>					
<b>Produtos Utilizados:</b>	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---
<b>Funcionária:</b>					
<b>Verificação Responsável:</b>					
<b>Produtos Utilizados:</b>	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---
<b>Funcionária:</b>					
<b>Verificação Responsável:</b>					
<b>Produtos Utilizados:</b>	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---	Data: ---/---/---
<b>Funcionária:</b>					
<b>Verificação Responsável:</b>					