



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
**LOHAN TAO  
KEMPO**

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

(Versão de 30.05.2020)

Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo

# ÍNDICE

---

▪ Introdução . . . . .	3
▪ A doença por Coronavírus (COVID-19) . . . . .	4
▪ A transmissão de COVID-19 . . . . .	4
▪ Prevenir a transmissão de COVID-19 . . . . .	5
▪ Medidas a adotar pela FPLK . . . . .	6
▪ Medidas a adotar ao regressar de áreas com transmissão comunitária ativa	6
▪ O que é um caso suspeito . . . . .	7
▪ Área de isolamento da FPLK . . . . .	7
▪ Designação de um ponto focal . . . . .	8
▪ Procedimentos num caso suspeito . . . . .	9
▪ Procedimentos num caso validado . . . . .	10
▪ Procedimentos num caso confirmado . . . . .	10
▪ Procedimentos de vigilância de contactos próximos . . . . .	11

## INTRODUÇÃO

---

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo (FPLK) para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela FPLK, fornece informação aos atletas, professores, trabalhadores e clientes sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência da FPLK para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os atletas, professores, trabalhadores e clientes da FPLK serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados, como por exemplo afixação de cartazes e circulares informativas nos espaços comuns.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da FPLK para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados.

A FPLK está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus atletas, professores, trabalhadores e clientes, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

---

## A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

---

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo 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).

Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. Atualmente o segundo país com o número de casos é o Irão seguido pela Itália.

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

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

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

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

---

## A TRANSMISSÃO DE COVID-19

---

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada.

As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

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

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

Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

## PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

---

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- Lavar as mãos com frequência – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água;
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho ou aulas da respetiva modalidade;
- Os atletas, professores, trabalhadores e clientes devem lavar as mãos:
  - Antes de sair de casa;
  - Ao chegar à FPLK;
  - Após usar a casa de banho;
  - Após as atividades desportivas (quando aplicável);
  - Antes de sair da FPLK;
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).

## MEDIDAS A ADOTAR PELA FPLK

---

A Direção da FPLK implementará de imediato as seguintes medidas:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns, salas e pavilhões;
- Criação de área reservada à divulgação de informação atualizada sobre o COVID-19 nos espaços comuns, salas e pavilhões, com a indicação de um contacto para esclarecimento de dúvidas;
- Sessões de informação aos atletas, professores e trabalhadores com especialistas convidados para o efeito (quando necessário);
- Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com a Orientação 014/2020, de 21 de março, da DGS;

## MEDIDAS A ADOTAR AO REGRESSAR DE ÁREAS COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA

---

A FPLK tem em conta as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Organização Mundial da Saúde sobre o COVID-19.

Às crianças, jovens e adultos que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus, como o Norte de Itália, China, Coreia do Sul, Singapura, Japão ou Irão, a Direção-Geral da Saúde informa que à data, seguindo orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), não existe recomendação para evicção escolar ou profissional, ou necessidade de isolamento.

No entanto, aconselha-se, nos 14 dias após o regresso:

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde;
- Telefonar antes para o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações.

Recomenda-se também:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;

- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Nos 14 dias após o regresso:
  - Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade (exceto atividades letivas e profissionais);
  - Evitar cumprimentos com contacto físico.

A evolução da situação pode ser acompanhada em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).

Estas medidas enquadram-se na Emergência de Saúde Pública Internacional declarada pela OMS, na sequência da epidemia por um novo coronavírus. Os Países aumentaram a sua vigilância para diagnosticar rapidamente possíveis novos casos de COVID-19.

## O QUE É UM CASO SUSPEITO

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

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos	
Febre	E	<b>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas</b>	
OU		OU	
Tosse		<b>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</b>	
OU		OU	
<b>Dificuldade respiratória</b>		<b>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</b>	

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

---

## ÁREA DE ISOLAMENTO DA FPLK

---

É estabelecida uma área de isolamento nas instalações da sede FPLK. A colocação de um atleta, professor, trabalhador ou cliente suspeito de infecção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

A área de isolamento na FPLK deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis. Esta área deverá estar equipada com:

- Telefone;
- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do atleta, professor ou trabalhador suspeito de infecção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos;
- Solução antisséptica de base alcoólica – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel, máscara (s) cirúrgica (s) e luvas descartáveis;
- Termómetro.

Nesta área, ou próxima dela, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel.

Os atletas, professores, trabalhadores e clientes deverão ser informados da localização da área de isolamento na associação.

---

## DESIGNAÇÃO DE UM PONTO FOCAL

---

A Direção da FPLK designará um Ponto Focal (efetivo e suplente) responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os atletas, professores, trabalhadores e clientes serão informados de quem é o Ponto Focal da FPLK.

É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de estudante ou colaborador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

Sempre que for reportada uma situação de atletas, professores, trabalhadores e clientes, o Ponto Focal deverá informar a Presidente da Direção da FPLK e ficar responsável por assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da FPLK para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da FPLK.



## PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Qualquer atleta, professor, trabalhadora ou cliente com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um atleta, professor, trabalhador ou cliente nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente o Ponto Focal designado pela Direção da FPLK e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestada ao atleta, professor, trabalhador ou cliente doente toda a assistência necessária.

O Ponto Focal deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (mínimo 2 metros) do doente. Deverão ser utilizadas escadas, não devendo idealmente ser usados os corrimãos como apoio.

O Ponto Focal que acompanha e presta assistência ao atleta, professor, trabalhador ou cliente com sintomas, deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito.

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o caso suspeito ou Ponto Focal:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica da pessoa suspeita;
- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição.
- Desta validação o resultado poderá ser:
  - Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do atleta, professor, trabalhador ou cliente. O atleta, professor, trabalhador ou cliente informa o Ponto Focal da não validação, e este último deverá informar a Presidente da Direção da FPLK.
  - Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O Ponto Focal informa a Presidente da Direção da FPLK da existência na associação de um caso suspeito de COVID-19 validado.

---

## PROCEDIMENTOS NUM CASO VALIDADO

---

Na situação de caso suspeito validado:

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

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a FPLK dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da FPLK, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento;
- Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

---

## PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

---

Na situação de caso confirmado, a direção da unidade orgânica deve:

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

---

## PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

---

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

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

Alto risco de exposição, definido como:

- Atleta/Professor da mesma turma ou modalidade desportiva;
- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Atleta, professor, trabalhador e cliente que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Atleta, professor, trabalhador e cliente que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

Baixo risco de exposição (casual), definido como:

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

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia.

Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o a FPLK, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias.

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto risco de exposição	Baixo risco de exposição
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</li> <li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li> <li>• Restringir o contacto social ao indispensável.</li> <li>• Evitar viajar.</li> <li>• Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li> <li>• Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</li> </ul>

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio atleta, professor ou trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o atleta, professor, trabalhador ou cliente estiver na FPLK, devem-se iniciar os PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO (página 9);
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

Plano de Contingência aprovado em Reunião de Direção de 30.05.2020.

A Presidente da Direção



Vera Maria Silva e Sousa Rebelo