



Plano de retorno à atividade desportiva CAR Vila Nova de Gaia – COVID-19

Utilização de Equipamentos de Proteção Individual pelos atletas e/ou treinadores

ASSUNTO: Utilização de equipamentos de proteção individual pelos atletas e equipas técnicas do CAR de Vila Nova de Gaia, no âmbito do plano de contingência do COVID-19.

DATA: 24 de abril de 2020

DESTINATÁRIOS: Todos os atletas e equipas técnicas do CAR de Vila Nova de Gaia.

No âmbito do plano de contingência que estamos a vivenciar devido ao novo COVID-19, torna-se fulcral um uso adequado e racional de equipamentos de proteção individual (EPI's) por parte de todos os atletas e equipas técnicas do CAR de Vila Nova de Gaia, na realização da sua prática desportiva diária, preconizando uma atitude protetora para a comunidade desportiva.

Desta forma, esta norma define qual o EPI mais adequado à prestação de cuidados que cada atleta e equipas técnica do CAR de Vila Nova de Gaia, de acordo com a sua exposição, e do tipo de procedimento a realizar, de acordo com as diretivas emanadas pela Direção Geral de Saúde.

É de salientar que, para além do uso de EPI adequado, as seguintes medidas são fundamentais na prevenção da infeção por COVID-19:

- A higienização frequente das mãos com água e sabão/ aplicação de solução antisséptica de base alcoólica;
- As medidas de etiqueta respiratória;
- Os gestos involuntários como evitar tocar com as mãos na cara ou na máscara.

I. REGRA GERAL PARA CIRCULAÇÃO NO INTERIOR DO CAR

Utilizar máscara cirúrgica dentro do CAR, aplicável a todas as áreas desportivas:

- Será fornecida a cada atleta e equipas técnicas do CAR de Vila Nova de Gaia uma máscara cirúrgica, que deverá ser mantida durante todo o treino (apenas necessitará de troca durante o treino se a mesma se danificar, ou se ficar excessivamente húmida);
- Antes e após a colocação e remoção da máscara deve ser sempre realizada a higienização das mãos;
- As máscaras cirúrgicas, no final do treino, terão de ser rejeitadas nos resíduos de grupo III (saco branco).



Plano de retorno à atividade desportiva CAR Vila Nova de Gaia – COVID-19

Utilização de Equipamentos de Proteção Individual pelos atletas e/ou treinadores

II. REGRAS ESPECIAIS

No seguimento das orientações internas do CAR são descritas regras especiais para a prática desportiva no CAR de Vila Nova de Gaia.

A seleção e utilização de EPI respiratório nas diferentes tipologias, por atletas e equipas técnicas do CAR de Vila Nova de Gaia, deverá basear-se nos seguintes pressupostos:

- Máscara cirúrgica: deve ser usada na circulação dos espaços físicos do CAR, fora da área de treino, desde que não sejam efetuados procedimentos geradores de aerossóis;
- Respirador FFP2/N95: deve ser usado sempre que se efetuem procedimentos geradores de aerossóis. Recomendado, também, no interior do espaço dedicado à fisioterapia para prestar cuidados diretos;

Se NÃO HÁ procedimentos geradores de aerossóis:

- A mais de 1 metro do atleta e/ou treinador usa máscara cirúrgica;
- Se distância ≤ 1 metro do atleta e/ou treinador usa máscara cirúrgica ou máscara com viseira, dependendo da avaliação de risco prévia, sendo que o atleta e/ou treinador deve também usar máscara cirúrgica; se o atleta e/ou treinador não tolerar máscara cirúrgica, o profissional deve utilizar FFP2/N95- ressalva-se o facto de que se existirem painéis acrílicos separadores, as medidas mencionadas, anteriormente, ficam sem efeito;
- Em áreas individuais de tratamento dos atletas, utilizar FFP2/N95.

III. Triagem Central de entrada no CAR

- O elemento da linha da frente de Acolhimento dos atletas e/ou treinadores usar máscara cirúrgica, (que deverá ser mantida durante toda a admissão no CAR, rejeitando no final nos resíduos de grupo III) e viseira (que deverá ser mantida durante todo o turno de trabalho e, no final, devolvida para se proceder à sua higienização/desinfecção).
- Os restantes elementos deverão usar máscara cirúrgica (que deverá ser mantida durante todo o treino, rejeitando no final nos resíduos de grupo III)



Plano de retorno à atividade desportiva CAR Vila Nova de Gaia – COVID-19

Utilização de Equipamentos de Proteção Individual pelos atletas e/ou treinadores

IV. Fluxograma da utilização do CAR

1. Obrigatório o uso de máscara (exceto na área de treino/jogo);
2. Entrada e Saída efetuada apenas por uma porta;
3. Retirar o calçado do exterior e colocar Sapateira (localizada na entrada);
4. Utilização de calçado próprio e restrito no CAR;
5. Avaliar a Temperatura (efetuado pelo treinador);
6. Preenchimento do formulário de controlo de sintomas (obrigatório);
7. Dirigem-se para a cadeira designada pelo treinador (delimitada por linhas vermelhas);
8. Vestem-se dentro da “área pessoal” designada (delimitada por linhas vermelhas);
9. Retirar a máscara, colocar em saco disponibilizado pelo treinador (identificado com nome do atleta) e dirigem-se para a área de treino/jogo, (aquecimento físico realizado em áreas delimitadas pelo treinador).
10. Cada jogador tem o seu toalheiro onde deverá guardar toalha e água (trazer de casa).
11. No final de todos os exercícios é obrigatório a lavagem/desinfecção das mãos.
12. No final da sessão de treino voltam para a “área pessoal” e efetuam a troca de roupa.
13. Recolhem todos os seus “pertences” e vão direto para a saída.
14. Efetuar troca do calçado para o exterior.

NOTAS:

No final de cada sessão de treino, proceder à limpeza e desinfeção de:

- Bolas
- Mesas
- Zonas de “área pessoal”
- Áreas comuns e casas de banho utilizadas