



Acrogym clube de Coimbra

PLANO DE CONTINGÊNCIA Gripe A/H1N1

Aprovado em Reunião de Assembleia do Acrogym Clube de Coimbra

De ___/___/___

O Presidente,

(Fernando Alves)

Registo de Alterações

Edição	Entrada em Vigor



Acrogym clube de coimbra

PLANO DE CONTINGÊNCIA Gripe A/H1N1

1. INTRODUÇÃO
2. OBJECTIVO
3. ÂMBITO DE APLICAÇÃO
4. FASES DA GRIPE
5. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO
6. IDENTIFICAÇÃO DAS MEDIDAS DE MANUTENÇÃO DA ACTIVIDADE ESCOLAR EM SITUAÇÃO DE CRISE
7. REFORÇO DE MEDIDAS DE PROTECÇÃO
8. PLANO DE COMUNICAÇÃO
9. FORMAÇÃO
10. RESPONSABILIDADES NO ÂMBITO DO PLANO



Acrogym clube de Coimbra

1. INTRODUÇÃO

O Plano de Contingência para a Gripe A/H1N1 (PCG A/H1N1, a seguir referido apenas como Plano), expõe algumas orientações, julgadas pertinentes, sobre este assunto, para toda a estrutura do Acrogym Clube de Coimbra.

A própria Direcção Geral da Saúde (DGS) emitiu um alerta no sentido de cada Instituição pública ou privada, se preparar através da elaboração do seu próprio Plano, para enfrentar as possíveis ondas pandémicas da gripe.

Por maioria de razões, em particular pelo interesse público do Acrogym Clube de Coimbra, este deve estar preparado para fazer face ao eventual aumento do surto de gripe, especialmente se ela atingir qualquer um dos seus profissionais (Dirigentes, Treinadores, Monitores e praticantes) e praticantes.

A elaboração do Plano, tomou por base os seguintes pressupostos, considerados os piores cenários, para a actividade do Clube:

- a) A Pandemia evoluirá por duas ondas, desiguais e não contínuas, podendo atingir cada uma até 12 semanas;
- b) Aceitando as previsões do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) onde a primeira onda poderá chegar aos 10% de taxa de ataque e a segunda a um valor entre 20% a 30%, estimamos que até 40% dos elementos que frequentam este Clube, poderão ter de deixar de prestar serviço ou comparecer às actividades desportivas, por um período calculado até cerca de duas semanas, na tentativa de limitar o alastramento da epidemia, por imperativos de doença ou outros de causa social decorrentes da necessidade de cuidar de familiares doentes, nomeadamente crianças e idosos. O Clube assume um papel muito importante na prevenção da pandemia de gripe, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os seus praticantes e profissionais.

O Plano de Contingência prepara assim o Clube para a adopção de medidas adequadas de prevenção e contenção desta doença, em estreita articulação com pais e encarregados de educação e as Autoridades de Saúde locais.

Conhecer as manifestações da doença, bem como as suas formas de transmissão, constitui a melhor forma de, sem alarmismos, adoptar as medidas de prevenção mais adequadas. Essas medidas, se não existirem casos de doença no Clube, suspeitos ou confirmados, consistem num conjunto de regras gerais de higiene pessoal e do ambiente escolar.



Acrogym clube de coimbra

O que é a Gripe A (H1N1)?

É uma doença infecto-contagiosa que afecta o nariz, a garganta e a árvore respiratória provocada por um novo vírus da Gripe, o designado vírus da Gripe A (H1N1).

Como se transmite?

Transmite-se de pessoa para pessoa através de:

1. Contacto com indivíduos doentes, desde os primeiros sintomas até 7 dias após o início;
2. Contacto com superfícies ou objectos contaminados com o vírus;
3. Pelo ar, em particular em espaços fechados e pouco ventilados, quando as pessoas tosem ou espirram dentro desses espaços;
4. Contacto com as mãos com superfícies, roupas ou objectos contaminados, se posteriormente as mãos contaminadas entrarem em contacto com a boca, o nariz ou os olhos.

O vírus pode permanecer activo em superfícies ou objectos contaminados entre 2 a 8 horas.

Quais os principais sintomas da Gripe A?

A Gripe A apresenta, na maioria dos casos, uma evolução de baixa gravidade. Os principais sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal:

- Febre;
- Tosse;
- Dores de garganta;
- Dores musculares;
- Arrepios de frio;
- Cansaço;
- Diarreia e vómitos (não sendo típicos da gripe sazonal, têm sido registados em alguns dos casos recentes

de infecção pelo novo vírus da Gripe A).

2. OBJECTIVO

A verdadeira dimensão da ocorrência desta Pandemia é imprevisível, mas a acontecer as entidades de saúde antevêm que possam ser afectadas parcelas significativas da população, podendo causar eventuais roturas no domínio social e económico e atingir Instituições e Serviços, com especial significado na missão e nas tarefas de serviço público.

O presente Plano, pretende antecipar e gerir o impacto da Gripe A na actividade do Clube, com o objectivo estratégico de garantir, mesmo no pior cenário possível, a continuidade das suas actividades.

Definem-se assim, os seguintes objectivos operacionais:

- a) Definir a resposta nas diferentes fases do Plano, de forma a garantir um serviço mínimo essencial ao funcionamento do Clube;



Acrogym clube de Coimbra

- b) Definir a coordenação com organizações e entidades externas, nomeadamente Município, Junta de Freguesia, Centro de Saúde e Farmácia a designar;
- c) Salvaguardar a vida das pessoas, reduzindo o risco de contaminação, nos diferentes espaços que constituem o Clube;
- e) Conhecer o impacto da Pandemia na Comunidade educativa;
- f) Preparar a resposta nas diferentes fases do Plano, para diminuir as condições de propagação;
- g) Preparar procedimentos que permitam proteger a saúde de todos;
- h) Garantir a correcta e adequada informação, quer interna quer externamente;
- i) Preparar o restabelecimento da normalidade da situação, tão rápido quanto possível.

Este Plano não prevê, para já, acções de tratamento médico de praticantes e profissionais que venham a ficar infectados com o vírus, situação em que deverão recorrer às entidades prestadoras dos cuidados de saúde que habitualmente utilizam.

Qualquer regime de vacinação prévia, está dependente do que for decidido Superiormente, relativamente aos chamados “ grupos de risco” .

3. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O Plano estabelece e documenta todos os procedimentos de decisão e de orientação dos profissionais e praticantes do Acrogym Clube de Coimbra, que regularmente frequentam as instalações, bem como de todos os colaboradores e fornecedores.

O Plano é aprovado pelo Presidente do Acrogym Clube de Coimbra.

4. FASES DA GRIPE

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a existência de 6 fases na evolução da gripe pandémica. O presente Plano é constituído por 3 fases (**Monitorização, Alerta e Recuperação**) que se articulam com as fases da gripe definidas pela OMS.

Os momentos para accionamento e implementação das medidas são da responsabilidade do Comando, em estreita observância das directivas emanadas pelo Ministério da Saúde.



Acrogym clube de coimbra

Fases	Descrição	Principais Acções				
Fase 1	Ausência de casos de infecção em pessoas por vírus em circulação nos animais	<p>Desenvolver, treinar e rever periodicamente o plano de Contingência Nacional para a Pandemia de gripe</p>	<p>Desenvolver sistemas nacionais de vigilância robustos, em colaboração com as autoridades nacionais de saúde animal e outros sectores relevantes</p>	<p>Completar o plano de comunicação e iniciara as actividades de comunicação dos riscos reais e potenciais.</p>	<p>Promover comportamentos adequados de protecção individual. Planeara a utilização de produtos farmacêuticos e vacinas</p>	<p>Preparar o sistema de saúde para a fase seguinte</p>
Fase 2	Casos de infecção humana por vírus, (animais domésticos ou selvagens) representando potencial ameaça pandémica					
Fase 3	Casos esporádicos ou pequenos clusters de infecção humana ou humano-animal, mas sem transmissão suficiente entre pessoas para causar surtos na comunidade.					
Fase 4	Transmissão entre pessoas do vírus capaz de provocar surtos na comunidade	<p>Dirigir e coordenar a aplicação de medidas rápidas de contenção pandémica, em colaboração com a OMS e a comunidade internacional</p>	<p>Aumentar a vigilância. Monitorizar operações de contenção. Partilhar informação com a OMS e a CI</p>	<p>Promover e comunicar intervenções recomendadas, no sentido de prevenir e reduzir o risco individual e comunitário</p>	<p>Implementar operações rápidas de contenção pandémica e outras actividades; colaborar com a OMS e CI sempre que necessário</p>	<p>Activar os Planos de Contingência</p>
Fase 5	Surtos sustentados na comunidade, em dois ou mais países, numa única região da OMS, causados pelo mesmo vírus	<p>Liderar e coordenar os recursos multisectoriais para diminuir os</p>	<p>Monitorizar e avaliar de forma activa a pandemia e os seus</p>	<p>Actualizar, de forma contínua, a informação para a população em</p>	<p>Implementar medidas individuais, sociais e farmacêuticas</p>	<p>Implementar os Planos de Contingência para o</p>



AcroGym clube de Coimbra

<p>Fase 6</p>	<p>Surtos sustentados na comunidade, pelo menos num outro país e numa outra região da OMS, causados pelo mesmo vírus, em acumulação com os critérios definidos na fase 5</p>	<p>impactos sociais e económicos</p>	<p>impactos, assim como as medidas de minimização</p>	<p>geral e para as partes interessadas sobre a situação da pandemia e sobre as medidas para minimizar o risco</p>		<p>sistema de saúde a todos os níveis</p>
<p>Período Pós-Pico</p>	<p>Descida dos níveis de gripe pandémica, na maioria dos países com vigilância adequada, para níveis inferiores aos níveis do pico da curva em fase 6 (*)</p>	<p>Planear e coordenar recursos e capacidades adicionais para outras ondas possíveis</p>	<p>Prosseguir a vigilância com vista a detectar ondas subsequentes</p>	<p>Actualizar regularmente a informação para o público e outros interessados sobre qualquer alteração do estado da pandemia</p>	<p>Avaliar a eficácia das medidas utilizadas, de forma a actualizar orientações técnicas, protocolos ou algoritmos</p>	<p>Repor recursos e rever os planos e serviços essenciais</p>
<p>Período Pós-Pandémico</p>	<p>Retorno dos níveis de actividade da gripe, na maioria dos países com vigilância adequada, para os níveis de verificados na gripe sazonal</p>	<p>Rever os ensinamentos colhidos e partilhar experiências com a CI. Restabelecer recursos</p>	<p>Avaliar características e instrumentos de monitorização e avaliação da situação para a próxima pandemia.</p>	<p>Divulgar contributos de todos e comunicar o conhecimento adquirido</p>	<p>Promover uma avaliação rigorosa de todas as intervenções implementadas</p>	<p>Avaliar a resposta do sistema saúde à pandemia e partilhar o conhecimento adquirido</p>

(*) A OMS, reconhece nos seus Planos a possibilidade de novas ondas de pandemia, num intervalo de tempo que não é possível definir, mas que será, eventualmente, entre os períodos Pós-Pico e Pós-Pandemia



Acrogym clube de coimbra

5. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

5.1 Grupo Coordenador do Plano:

- Prof. Fernando Alves (Presidente do Clube)
- Prof. Patrícia Oliveira (Vice-Presidente do Clube)
- Marta Guerra (Secretária Assembleia do Clube)
- Prof. Lurdes Pereira (Vogal Escola de Ténis do Centro)

Conselheiro:

- Dr.^a Lina Ramos

Equipa Operativa:

- Coordenador: Filipe Clemente
- Joana Oliveira
- Luís Neves
- Paula Pinto
- Svetlana
- Bruno Benedito

5.2 Competências do Grupo Coordenador

A Cadeia de Comando e Controlo define a liderança e coordenação em situação de pandemia de gripe. Ela tem autoridade para tomar decisões e actuar em conformidade a todos os níveis de intervenção. A seguir indicam-se os papéis dos responsáveis de cada sector que, na ausência dos mesmos, deverão ser desempenhados pelos respectivos substitutos sob supervisão do coordenador.

O **Presidente** é responsável pela implementação e coordenação do plano de contingência.
Diligencia:

- Garantir a normalidade, na medida do possível, das actividades desportivas;
- O contacto com a linha 24 (808 24 24 24) no caso de suspeita de praticantes com gripe;
- O contacto com os Encarregados de Educação, no caso de suspeita de praticantes com gripe;
- A implementação das medidas que o Delegado de Saúde vier a aconselhar;
- Ordenar o fecho do Clube, de acordo com as recomendações das entidades competentes.

O Subdirector é responsável pela gestão de serviços e materiais coordena os serviços de apoio à docência, cantina e sector dos materiais.



Acrogym clube de Coimbra

O **Director Técnico (Fernando Alves)** monitoriza o cumprimento do plano, implementa o plano de prevenção e elabora relatório mensal a entregar ao Coordenador da Equipa Operativa, caso surja algo de caso interno. Mantém contacto com o elemento de apoio do Centro de Saúde. Apresenta o plano de contingência, organiza e implementa a formação aos profissionais e funcionários.

A **Secretária/Serviços Administrativos (Joana Oliveira)** identifica as actividades prioritárias no seu sector e organiza o serviço em conformidade. Monitoriza as faltas ao serviço dos profissionais e funcionários e mantém o coordenador da equipa operativa informado do número de faltas por motivo de gripe.

A **Secretária/Serviços Administrativos (Joana Oliveira)**, assegura-se que os professores e funcionários cumprem as medidas de higiene definidas no plano, bem como o acompanhamento dos praticantes à sala de isolamento, em estreita ligação com a responsável pela gestão de serviços e materiais.

A Chefe de Pessoal Auxiliar identifica as actividades prioritárias no seu sector e organiza o serviço em conformidade e é também responsável pelos materiais/dispensa mantém os stocks dos produtos de higiene em quantidade suficiente para fazer face às novas exigências e mantém informado o Subdirector responsável pela gestão de serviços e materiais das necessidades do sector.

A cozinheira responsável pela cantina, em coordenação com a empresa, faz a substituição dos funcionários do respectivo sector, e assegura-se, junto dos diversos fornecedores, da continuidade do fornecimento dos géneros alimentares, em estreita ligação com a responsável, coordenador da equipa operativa.

5.3 Activação do Plano

A gestão da situação da pandemia depende da pertinência das decisões e das acções levadas à prática em cada momento.

A decisão de activação é da Direcção do Clube, ouvidos o Conselheiro e o Coordenador da Equipa Operativa.

Quer o Grupo Coordenador, quer a Equipa Operativa deverão ter em atenção as seguintes situações:

a) Quando o nível pandémico definido pela OMS seja revisto e recomendada a sua implementação nacional pela DGS;



Acrogym clube de coimbra

b) Se verifique um ambiente de transmissão secundária generalizada e sem controlo a nível nacional;

c) Se confirme o primeiro caso de gripe A/H1N1, no Clube;

5.4 Plano de Intervenção

5.4.1 Fases do Plano

Como já foi referido o Plano é constituído por 3 fases:

- **MONITORIZAÇÃO**
- **ALERTA**
- **RECUPERAÇÃO**

5.4.2 Procedimentos a adoptar

Em cada fase deverão adoptar-se os seguintes procedimentos:

FASE	PROCEDIMENTOS A ADOPTAR
Monitorização	Todos os profissionais, funcionários, praticantes, fornecedores e utentes do Clube devem conhecer as manifestações da doença, bem como as suas formas de transmissão
Monitorização	Reforço do stock de máscaras, e desinfectantes, bem como das medidas de higienização já recomendadas.
Monitorização	A Secretária, deve preparar uma lista com os contactos de todos os colaboradores e fornecedores, para eventual utilização em situação de emergência. Os Assistentes Operacionais do Clube devem dar conta de todas as situações julgadas suspeitas.
Monitorização	Todos os profissionais, funcionários, praticantes, fornecedores e utentes do Clube que não estão infectados, não têm familiares infectados e não têm conhecimento que tenham estado em contacto com o vírus. - Podem deslocar-se aos diferentes espaços constituintes do Clube. - Devem tomar precauções e adoptar os procedimentos de autoprotecção já recomendados.
Monitorização	Todos os profissionais, funcionários, - Comunicar ao Grupo Coordenador do



Acrogym clube de coimbra

	praticantes, fornecedores e utentes do Clube que tenham efectuado deslocações ao estrangeiro / zona afectada.	Plano essas deslocações. - Ter especial cuidado nos 7 dias seguintes ao regresso.
Monitorização	<p>Cadeia de substituição:</p> <p>A substituição de recursos humanos será feita de acordo com as circunstâncias, tendo em conta a cadeia hierárquica e os recursos disponíveis. Está prevista, se necessário, a substituição por professores e funcionários novos.</p>	
Alerta	Todos os profissionais, funcionários, praticantes, fornecedores e utentes do Clube que não estão infectados, mas têm um ou mais familiares infectados ou estiveram em contacto com o vírus	<ul style="list-style-type: none"> - Não podem deslocar-se para o Clube, por um período de 7 dias; - Se tiverem de ser contactados será por outra via alternativa (telefone e/ou email)
Alerta	Em face de uma suspeita ou de um caso confirmado de doença, num profissional, funcionário ou praticante do Clube, devem ser adoptadas as medidas de isolamento a decidir caso a caso, tendo por base a identificação do risco, em colaboração com o Centro de Saúde.	
Alerta	Todos os profissionais, funcionários, praticantes, fornecedores e utentes do Clube infectados	<ul style="list-style-type: none"> - Não podem deslocar-se para o Clube; - Devem adoptar as medidas de protecção individual e cumprir as orientações do Centro de Saúde, Linha de Saúde 24, etc, de forma a evitar o risco de contágio - Aconselha-se o acompanhamento dos familiares; - Só devem regressar à actividade normal após comprovativo de que não existe perigo de contágio.
Alerta	Poderão ser suspensas as actividades, reuniões, que não sejam absolutamente necessárias. Esta medida pode ser tomada como medida de prevenção para diminuir os riscos de contágio, ou face à necessidade de possuir elementos de quarentena.	
Alerta	Acções a tomar se existir um caso suspeito nalguma das instalações do	<ul style="list-style-type: none"> - Informar o Grupo Coordenador do Plano; - Assegurar o isolamento do contagiado



Acrogym clube de coimbra

	Clube.	(profissional, funcionário, praticante, fornecedor ou utente); - Promover o isolamento e limpeza das instalações.
Alerta	Os profissionais, funcionários, praticantes do Clube, poderão ser temporariamente dispensados de se apresentarem ao serviço, com o objectivo de diminuir o risco de contágio e consequente propagação da gripe mediante apresentação de justificação.	
Alerta	Os assistentes operacionais em serviço poderão ser reduzidos ao número mínimo para permitir o funcionamento dos diferentes sectores do Clube. Se necessário proceder-se-á à deslocação de profissionais e funcionários entre classes e acumulação de serviços.	
Recuperação	Esta fase caracteriza-se pelo fim do aparecimento de novos casos e a recuperação dos profissionais, funcionários e praticantes doentes, com o regresso gradual às actividades.	
Recuperação	Regresso ao Clube e locais de trabalho em articulação com as orientações das Entidades de Saúde	
Recuperação	Redimensionamento do plano de limpeza das instalações	
Recuperação	Avaliação dos procedimentos implementados nas fases anteriores	

5.4.3 Actividades

5.4.3.1 Informação e Capitação

- Enviar o folheto informativo e texto de apoio, por email, a todos os profissionais e funcionários, bem como o contacto do coordenador do plano, para eventuais esclarecimentos de dúvidas.
- Distribuir cartazes por todos os pavilhões, secretaria, corredor e direcção.
- Colocar folhetos informativos nos locais habituais (secretaria e corredor), repetindo a medida caso sejam publicados novos folhetos, e repondo sempre que necessário e disponível.
- Colar junto de todos os lavatórios do Clube cartazes com a demonstração da técnica de higienização das mãos.
- Disponibilizar, no site do Clube, informação actualizada e links a fontes de obtenção de informação precisa sobre a pandemia e prevenção da gripe.
- Disponibilizar espaços para colocação de dúvidas, tais como: email, plataforma moodle, site do Clube.



Acrogym clube de coimbra

g. Acção de formação para profissionais e funcionários, em reunião geral, abordando os seguintes conteúdos:

1. características do vírus, modo de transmissão e medidas para a sua minimização

- **etiqueta respiratória:**

Demonstração e relevância da colocação do lenço de papel no caixote do lixo; da utilização de um lenço de papel ao tossir; da utilização do antebraço para cobrir a boca ao tossir e espirrar, na ausência de lenço de papel.

- **lavagem das mãos:**

Demonstração e treino da técnica;
Importância da frequência da lavagem.

- **importância da zona T**

como pontos de entrada fácil do vírus.

- **arejamento das salas:**

Sua importância;
Como e quando fazer.

- **partilha do material:**

Considerar o material partilhado como um modo de transmissão e conseqüentemente desencorajar a partilha.

2. Sintomas da gripe

3. Informação das medidas a tomar pelo funcionário com suspeita ou com gripe

- o dever de ficar em casa, durante 7 dias ou até alta clínica, segundo os critérios, a saber:
Febre de início súbito (temperatura > ou = a 38° C), ou história de febre e pelo menos um dos seguintes sintomas: Tosse, cefaleias, mialgias, artralgias, odinofagia, rinorreia, vômitos ou diarreia;

4. Apresentação do plano de contingência do Clube

- Nesta actividade será, ainda, descrito e demonstrado o algoritmo a seguir perante um eventual caso:



Acrogym clube de coimbra

1º Caso: Praticante-caso em contexto de Treino

I

1. O professor questiona o praticante no sentido de averiguar se este se sente com febre e, pelo menos, um dos sintomas: tosse, cefaleias, mialgias, artralgias, odinofagia, rinorreia, vómitos ou diarreia;
2. Em caso de suspeita de infecção gripal coloca a máscara (kit protecção) no praticante, de forma serena e procurando tranquilizá-lo;
3. Manda chamar o funcionário para o encaminhamento do discente para a sala de isolamento;
4. Desinfecta o material utilizado pelo praticante e as suas mãos (recorrendo ao álcool e toalhetes disponíveis no kit de protecção);
5. Na Acrobática ou em treinos de contacto directo entre os praticantes, manda o(s) companheiro(s) desinfectar as mãos (recorrendo ao álcool e toalhetes disponíveis no kit de protecção);
6. Os restantes praticantes saem do Ginásio e promove o seu arejamento imediato durante 5 minutos.



II

7. O funcionário/Professor acompanha o praticante até à sala de isolamento;
8. O praticante desinfecta as mãos;
9. O praticante mede a temperatura;
10. O funcionário/professor desinfecta as mãos;
11. Em caso de temperatura $\geq 38^{\circ}\text{C}$ a funcionária liga para o Coordenador do Grupo Coordenador do Plano ou alguém que o substitua e aguarda pela sua chegada.



III

12. O Coordenador liga para a linha Saúde 24 (808 24 24 24) e age em conformidade com as orientações recebidas;
13. O Coordenador providencia o contacto com o Encarregado de Educação do praticante.



Acrogym clube de coimbra

2º Caso: Praticante-caso fora do contexto de Treino

I

1. O praticante dirige-se ao funcionário/professor mais próximo;
2. O funcionário/professor questiona o praticante no sentido de averiguar se este se sente com febre e, pelo menos, um dos seguintes sintomas: tosse, cefaleias, mialgias, artralgias, odinofagia, rinorreia, vómitos ou diarreia;
3. Em caso de suspeita de infecção gripal coloca-lhe a máscara e acompanha o praticante à sala de isolamento;
4. O praticante desinfecta as mãos;
5. O praticante mede a temperatura;
6. O funcionário/professor desinfecta as mãos;
7. Em caso de temperatura $\geq 38^{\circ}\text{C}$ a funcionária liga para o Coordenador do Grupo Coordenador do Plano ou alguém que o substitua e aguarda pela sua chegada.



II

8. O Coordenador liga para a linha Saúde 24 (808 24 24 24) e age em conformidade com as orientações recebidas;
9. O Coordenador providencia o contacto com o Encarregado de Educação do praticante.



Acrogym clube de coimbra

3º Caso: Caso do funcionário/professor do Clube

1. Tomada de consciência de sintomas da gripe, a saber febre e, pelo menos, um dos seguintes sintomas: tosse, cefaleias, mialgias, artralgias, odinofagia, rinorreia, vômitos ou diarreia;
2. Auto-coloca a máscara de protecção;
3. Dirige-se para a sala de isolamento;
4. Verifica a temperatura corporal (recorrendo ao kit de protecção);
5. liga para a linha Saúde 24 (808 24 24 24), caso de temperatura $\geq 38^{\circ}\text{C}$, e segue as orientações recebidas;
6. Caso seja aconselhado, ausenta-se do Clube, comunicando ao funcionário o motivo da sua saída.

No final de cada utilização da sala de isolamento, o primeiro comunica à Secretária que deve providenciar a limpeza/desinfecção da mesma

h. Os professores/Treinadores serão, ainda, informados que no âmbito do plano deverão:

- Manter os praticantes informados sobre a gripe e nomeadamente, do plano de contingência do Clube
- apresentar as informações disponíveis, entretanto fornecido pelo Coordenador do plano, e transmitir os conhecimentos adquiridos durante a formação aos seus praticantes;
- averiguar o número de praticantes que têm possibilidade de aceder à internet a partir de casa.
- divulgar o plano de contingência aos Encarregados de Educação.
- Apresentação aos pais das potencialidades site acrogym como ferramenta de garantia de actividade do Clube em caso de encerramento.
- Criação de espaços de reflexão, junto dos praticantes e encarregados de educação de modo a encorajar a criação de grupos de apoio que se ajudem, por exemplo, no transporte para o Clube e guarda das crianças em caso de encerramento.
- manter o Coordenador do Plano de Contingência informado sobre os casos de praticantes ausentes por motivo de gripe.

i. Simulacro

Poderão vir a ser efectuadas simulações da situação praticante-caso, em contexto de treino, com verificação do cumprimento do algoritmo.

Descrição do simulacro:

O professor coordenador do plano a um treino, e informa o professor presente que o praticante “ x ” tem sintomatologia gripal. Durante todo o processo então desencadeado, o professor coordenador do plano



Acrogym clube de coimbra

verifica o cumprimento do algoritmo. Posteriormente, após a realização de todos os simulacros, é elaborado um relatório para divulgação das acções realizadas de acordo com o preconizado e os pontos a melhorar.

6. IDENTIFICAÇÃO DAS MEDIDAS DE MANUTENÇÃO DA ACTIVIDADE DO CLUBE EM SITUAÇÃO DE CRISE

A evolução da pandemia é imprevisível, mas as entidades de saúde antevêm que possam ser afectadas parcelas significativas da população, provocando rupturas consideráveis nos domínios social e económico. É de prever que surjam casos de Gripe A entre os profissionais podendo conduzir a uma situação de elevado absentismo. Neste caso, dever-se-ão implementar medidas que visem assegurar os serviços mínimos para garantir as actividades essenciais do Clube:

6.1 – Actividades desportivas e acompanhamento dos praticantes no Clube

- Promoção da realização de actividades desportivas através da plataforma moodle / email / Site.
- Criação de um grupo de trabalho, para dinamização de actividades na plataforma moodle /Site, apoio e incentivo à sua utilização pelos professores. Este grupo divulgará semanalmente o relatório de actividades das diferentes classes.
- Reorganização de horários.

6.2 - Limpeza do Clube

- Reposição de stoks de produtos de higiene com fornecedores alternativos já identificados.
- Reorganização de turnos.
- Estabelecimento de eventual parceria com a autarquia/Escola Secundária de José Falcão.

6.3- Serviços administrativos

- Definição das actividades prioritárias.
- Redução do número de horas de atendimento ao público.
- Atendimento ao público apenas por telefone ou por email.

7. REFORÇO DAS MEDIDAS DE PROTECÇÃO

7.1. Medidas de Autoprotecção

As medidas gerias de higiene, pessoais e do ambiente do Clube, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença. Assim:

1. Avaliação das necessidades de material (equipamento de lavagem/secagem das mãos)
2. Colocação e manutenção dos kits prevenção nos ginásios, secretaria, direcção e sala de isolamento.

Espaços	Kit
---------	-----



Acrogym clube de coimbra

Ginásios	1 máscaras cirúrgicas.
Sala de Isolamento	2 máscaras cirúrgicas, toalhetes de papel, álcool sanitário a 70°C, termómetro.
Secretaria	2 máscaras cirúrgicas, toalhetes de papel, álcool sanitário a 70°C

3. Fomentar-se-á a venda de lenços de papel na secretaria, e manter-se-ão os stocks em quantidade suficiente de forma a fazer face às novas exigências.
4. Colocação e manutenção de dispensadores de desinfectante (solução alcoólica) nos seguintes locais: Secretaria, ginásio, recepção e sala de isolamento.

7.1.1 Medidas gerais de higiene pessoal:

7.1.1.1 Cobrir a boca e o nariz quando tosse ou espirra

Cobrir a boca e o nariz com lenço de papel, nunca com a mão. Colocar o lenço de papel no caixote do lixo. No caso de não se poder usar lenço de papel, tapar a boca com o antebraço. A seguir, lavar as mãos (o Clube deverá facilitar o acesso a lenços de papel).

7.1.1.2 Lavar frequentemente as mãos

Lavar frequentemente as mãos com água e sabão, ou com uma solução de base alcoólica, em especial:

- após ter tossido, espirrado ou assoado o nariz;
- após se terem utilizado transportes públicos ou frequentado locais com grande afluência de público;
- antes de comer, antes e depois de preparar refeições, sempre que se utilize a casa de banho, mexa em lixo, terra, detritos e dejectos de animais;
- sempre que se tenha que servir comida;
- mudar fraldas;
- mexer em brinquedos de utilização partilhada.

As crianças/praticantes devem ser ensinadas a lavar as mãos, usando, de preferência, sabonete líquido, durante pelo menos 30 segundos (seguindo o panfleto afixado nos locais próprios).

Secar as mãos em toalhas de papel ou em secadores de ar quente (a disponibilizar pelo Clube)

As crianças/praticantes devem, também ser ensinadas a não tocar com as mãos sujas na boca, olhos ou nariz.



Acrogym clube de coimbra

7.1.1.3 Evitar contacto com outras pessoas quando se têm sintomas de Gripe A

Sempre que professores, auxiliares de educação e praticantes apresentem febre e sintomas de Gripe, **não devem frequentar o Clube**, até a situação ser esclarecida por um profissional de saúde, através da Linha de Saúde 24 -808 24 24 24.

Quando se têm sintomas de gripe, deve guardar-se uma distância mínima de 1 metro, quando se fala com outras pessoas. O cumprimento com beijos ou abraços deve ser evitado.

7.1.1.4 Evitar o contacto com pessoas que apresentem sintomas de Gripe A

Deve evitar-se, sempre que possível, o contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas da Gripe A.

A utilização de equipamento de protecção individual deve respeitar as “ orientações técnicas para os profissionais de saúde” difundidas pela DGS e que constitui anexo ao presente Plano.

7.1.2 MEDIDAS GERAIS DE HIGIENE NO CLUBE - Higienização das instalações

Durante as fases de MONITORIZAÇÃO, ALERTA E RECUPERAÇÃO, devem ser tomadas as seguintes medidas de alteração ao nível das boas práticas de higiene. Assim, no que diz respeito à higiene das instalações é necessário introduzir as seguintes alterações:

- esvaziar os caixotes de lixo antes do início das actividades e ao final do dia;
- desinfectar as maçanetas das portas e dos corrimãos antes do início das actividades e final do dia;
- Arejar os ginásios e todos os locais fechados nos quais existam aberturas para o exterior, abrindo portas e janelas durante aproximadamente 5 minutos. Durante as fases de ALERTA E RECUPERAÇÃO os aparelhos de ar condicionado devem ser eventualmente desligados.
- Efectuar a limpeza/desinfecção das casas de banho.
- Efectuar a limpeza/desinfecção da sala de isolamento após cada caso (com registo em impresso próprio colocado para o efeito na sala).
- Limpar e desinfectar diariamente telefones, secretárias, teclados, tudo o que é susceptível de ser tocado;
- Limpar e desinfectar diariamente os brinquedos e outros objectos com desinfectante ou detergente doméstico, passando a seguir por água limpa todos os objectos que possam ser levados à boca;
- Se for detectado algum caso suspeito nas instalações, devem ser realizados procedimentos excepcionais de limpeza e desinfecção.



Acrogym clube de coimbra

7.1.3 Medidas de isolamento e distanciamento social

Não admissão no Clube de crianças ou profissionais com temperatura a 38°C ou outros sinais/sintomas de gripe.

Sala de Isolamento

A sala de isolamento é a actual sala de fisioterapia/recuperação de lesões. A escolha desta sala justifica-se pelo facto de se encontrar junto dos balneários e existir casa de banho de uso restrito na proximidade, minimizando-se o contacto do possível caso com a restante comunidade.

8. PLANO DE COMUNICAÇÃO

Identificação dos alvos da comunicação

a) Profissionais e Praticantes

- Informação sempre actualizada sobre a situação através de informações Internas;
- Procedimentos especiais a observarem para limitar o contágio e a propagação.

a) Utentes das instalações (Encarregados de Educação e fornecedores)

- Informação sobre o conteúdo do Plano do Clube
- Informação das medidas que estão a ser tomadas.
- Informação e aconselhamento de medidas que devem tomar.

b) Prestadores de serviços externos que visitam o Clube

c) Fornecedores de bens e equipamentos.

d) Comunicação Social.

9. FORMAÇÃO

Será providenciada formação.

10. RESPONSABILIDADE NO ÂMBITO DO PLANO

Compete:

- À Direcção a elaboração e implementação do Plano de Contingência;
- À Assembleia geral do Clube aprovar o Plano;



Acrogym clube de coimbra

c) Aos Responsáveis dos diversos sectores desenvolver, manter e implementar, sob a coordenação da Equipa Operativa, o Plano de Contingência, bem como as medidas e procedimentos dele decorrentes;

d) A todos e a cada um dos elementos do Clube, contribuir para o sucesso do Plano e dos seus objectivos, tanto no contexto das suas responsabilidades profissionais/funcionais, como dos seus deveres enquanto cidadãos.

Acrogym Clube de Coimbra

Coimbra _____, Setembro de 2009

O Presidente

(Fernando Alves)

BIBLIOGRAFIA

- **DGS**, *Lista de verificação de medidas e procedimentos para serviços e empresas*, disponível no microsite da gripe
- **DGS**, *Gripe A (H1N1): Informação e recomendações para Clubes e outros estabelecimentos de educação*, disponível no microsite da gripe
- **Tavares, Margarida** “ *Gripe – O Essencial da Saúde*” , QUIDNOVI, 2007, 110 Pgs, ISBN: 978-989-554-311-3
- **WHO**, Avian influenza: assessing the pandemic threat, January 2005