

# Plano de Contingência SARS-CoV-2 PRAIAS – Época Balnear 2020 Águas do Porto, E.M.

## 1. ÂMBITO

No presente plano encontram-se definidas as diretrizes e procedimentos a adotar perante a ocupação e utilização das praias, no contexto da pandemia da doença COVID-19.

Serão apresentadas orientações a adotar face à prevenção do contágio, com base no decreto-lei n.º 24/2020 de 25 de maio e nas indicações e orientações estipuladas pela Direção-Geral da Saúde (DGS) em articulação com a Agência Portuguesa do Ambiente, I.P. (APA, I.P.) e a Autoridade Marítima Nacional (AMN).

## 2. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

De forma a minimizar o risco de propagação e contágio da doença, é imprescindível a adoção e o cumprimento das medidas gerais para a pandemia, definidas pela DGS, em que se recomenda o distanciamento físico, a etiqueta respiratória e a utilização de meios de proteção, entre outros.

Assim, para a ocupação e utilização das praias, deverão ser seguidas as medidas, de caráter geral, expostas de seguida.

**Distanciamento social:** distância física de segurança mínima de 1,5 m entre pessoas;

**Adoção de medidas normais de etiqueta respiratória:** tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel no lixo);

**Meios de proteção:** utilização obrigatória de máscara de proteção nos locais públicos fechados;

**Lavagem frequentemente das mãos:** com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos ou com solução à base de álcool (pelo menos 70% de álcool);

**Conduta social:** evitar o aperto de mão e as saudações que envolvam contactos físicos.

## 2.1. MEDIDAS A APLICAR ANTES DO ACESSO À PRAIA

### ANTES DE SE DESLOCAR À PRAIA:

- **Medição da temperatura corporal:** se tiver valores iguais ou superiores a 38°C mantenha-se em casa e contacte o SNS 24 através do 808 24 24 24;
- **Respeito e cumprimento da sinalética de ocupação:** verifique previamente o estado de ocupação da praia para a qual tem intenção de se dirigir, através da aplicação móvel «Info Praia» ou no sítio de internet da APA, I.P., analisando a sinalética de cor atribuída, sendo:
  - a. **Verde:** ocupação baixa, que corresponde a uma utilização de até um terço;
  - b. **Amarelo:** ocupação elevada, que corresponde a uma taxa de utilização entre um terço e dois terços;
  - c. **Vermelho:** ocupação plena.Privilegie a escolha de zonas balneares com atribuição de sinalética verde, tendo em consideração que a atualização desta informação é constante, podendo sofrer alterações.
- **Higienização das mãos:** sempre que possível, disponha de um recipiente individual com solução à base de álcool (min 70%) para que possa higienizar as mãos frequentemente ao longo do dia.<sup>1</sup>

## 2.2. MEDIDAS A APLICAR DURANTE A UTILIZAÇÃO E OCUPAÇÃO DAS PRAIAS

### À CHEGADA À PRAIA:

- **Higienize as mãos:** higienize as mãos, com recurso à solução à base de álcool<sup>2</sup>.
- **Respeite os caminhos de circulação:** efetue os trajetos respeitando sempre os caminhos de circulação assinalados, evitando paragens nos acessos. Em zonas de passagem estreita, deverá ser privilegiada a circulação alternada e no sentido assinalado. Deverá, ainda, utilizar calçado até aceder à zona de areia;
- **Mantenha o Distanciamento social:** deverá ser mantido um distanciamento social mínimo de 1,5 m entre pessoas, nos percursos e zonas de circulação. No areal, deverá ser garantida uma distância física de segurança de 1,5 m entre cada utente e de, no mínimo, 3,00 m entre toldos, colmos ou barracas;
- **Resíduos:** os equipamentos de proteção usados (luvas, máscaras ou viseiras) deverão ser depositados em coletores classificados como “lixo indiferenciado” que se encontram identificados com os pictogramas correspondentes.

---

<sup>1</sup> Aconselha-se a trazer consigo uma solução desinfetante à base de álcool para a praia pois a mesma poderá não ter.

## 2.3. MEDIDAS A APLICAR APÓS A IDA À PRAIA

### À SAÍDA DA PRAIA:

- **Higienização das mãos:** à saída da praia e à chegada a casa, efetue a lavagem das mãos com recurso a água e sabão, durante pelo menos 20 segundos, ou com solução à base de álcool<sup>1</sup> (pelo menos 70% de álcool);
- **Cuidados com o vestuário e calçado:** garanta a higienização do vestuário e calçado utilizado, bem como dos acessórios (ex. telemóvel, relógio, etc.);
- **Medição da temperatura corporal:** em casa, efetue a medição de temperatura corporal, de forma preventiva - se for verificado valor igual ou superior a 38°C contacte o SNS 24 através do 808 24 24 24.

## 3. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PREVENÇÃO

### 3.1. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Durante a utilização das instalações sanitárias, deverão ser adotados os seguintes comportamentos de proteção pessoal:

- Utilização obrigatória de calçado;
- Utilização obrigatória de máscara;
- Adoção da distância de segurança mínima de 1,5m, entre pessoas;
- Cumprimento das medidas de etiqueta respiratória;
- Respeito pela lotação máxima afixada no exterior;
- **Aguardar a sua vez no exterior**, mantendo a distância de segurança e **respeitando a sinalética** colocada;
- Utilizar um lenço descartável para a abertura da porta de acesso, colocando-o, de seguida, no lixo indiferenciado e **lavar bem as mãos**. À saída deverá adotar o mesmo procedimento, recorrendo à higienização das mãos, sempre que entre em contacto com superfícies.

### 3.2. POSTO DE PRIMEIROS SOCORROS

Durante a utilização do Posto de Primeiros Socorros, deverão ser adotados os seguintes comportamentos de proteção pessoal:

- Utilização obrigatória de calçado;
- Utilização obrigatória de máscara;

- Cumprimento das medidas de **etiqueta respiratória**;
- **Desinfecção das mãos à entrada e saída** do Posto de Primeiros Socorros;
- Respeito pela **lotação máxima afixada no exterior**;
- **Aguardar a sua vez no exterior**, mantendo a distância de segurança.

## **4. CASO SUSPEITO DE INFEÇÃO POR COVID-19**

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, pela Direção-Geral da Saúde (DGS).

Sintomas compatíveis e associados à infeção por COVID-19:

- **Febre (temperatura corporal igual ou superior a 38 °)**
- **Tosse persistente**
- **Dificuldade respiratória**

### **4.1. ATUAÇÃO PERANTE CASO SUSPEITO**

A pessoa com **sintomas** (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19) **deverá de imediato dirigir-se ao Nadador-Salvador, com a máscara de proteção colocada, para que seja encaminhado até ao local de isolamento estipulado para a área balnear em que se encontra. Se a pessoa com sintomatologia suspeita não estiver a utilizar os equipamentos de proteção necessários, o Nadador-Salvador deverá, de imediato, aceder ao KIT de Contingência presente na mala de primeiros socorros e entregar os equipamentos de proteção necessários, garantindo a sua proteção e de todos aqueles que se encontram presentes no meio envolvente.**

Após a chegada ao local de isolamento, o suspeito de infeção por COVID-19 deverá:

1. Manter e garantir a correta colocação dos equipamentos de proteção estabelecidos, máscara e luvas de proteção descartáveis. No local de isolamento estará um KIT de Contingência composto por todo o material de apoio necessário.
2. A máscara deverá ser colocada pelo próprio, verificando se esta se encontra bem ajustada. Sempre que a máscara estiver húmida, deverá ser substituída por outra.
3. Contactar a linha de serviço nacional de saúde SNS24 através do 808 24 24 24.
4. Manter-se no local de isolamento, sozinho, e aguardar as indicações do Serviço Nacional de Saúde.
5. Contactar telefonicamente com o Nadador Salvador, que estará nas imediações, sempre que necessitar de se ausentar para utilização das instalações sanitárias.

Se a ocorrência for assinalada em crianças com idade igual ou inferior a 12 anos e/ou portadores de deficiência ou incapacidade deverá ser permitido o acompanhamento no local de isolamento. O(s) indivíduo(s) que acompanha(m) e/ou presta(m) assistência ao caso suspeito, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, e garantir o cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos e o distanciamento social - mínimo de 1,5 m.

#### O Nadador-Salvador deverá:

1. Encaminhar o(s) caso(s) suspeito(s) até ao local de isolamento definido.
2. Garantir a interdição do local a outros utilizadores.
3. Sempre que necessária a prestação de cuidados no posto de primeiros socorros e estando este interdito devido a caso suspeito, o Nadador Salvador deverá prestar os cuidados com recurso, **apenas**, à mala de primeiros socorros presente no areal. Em caso de ferimento de maior gravidade e em que o material de apoio presente na mala de primeiros socorros não seja suficiente, deverão ser acionados os meios de socorro suplementares.
4. Efetuar o registo das pessoas que entraram em contacto com o indivíduo em isolamento, de forma a informar as autoridades de saúde.
5. Encaminhar o utilizador até à instalação sanitária mais próxima, sempre que necessário, e interditar a mesma após a utilização.
6. Comunicar, de imediato, à Águas do Porto, E.M a ocorrência, contactando o nº 22 519 08 00.

## 4.2. CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ISOLAMENTO

O local de isolamento prevê as condições de segurança necessárias para a proteção do indivíduo que apresente sintomatologia compatível com aquela que é provocada pela infeção por COVID-19 e, também, para os indivíduos que se encontrem na mesma zona balnear.

Neste local de isolamento está disponível um KIT de Contingência composto por máscara de proteção, luvas de proteção, termómetro, água e alguns alimentos não perecíveis.

Após o isolamento do caso suspeito e podendo este ser infirmado ou confirmado, o local deverá ser desinfetado e higienizado pela equipa de limpeza, mantendo-se interdito até avaliação e parecer final dos Técnicos de Segurança e Saúde da Águas do Porto, E.M.

**O acesso de outros utilizadores à área de isolamento fica de imediato interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência).**

## **5. PROCEDIMENTO EM CASO DE CONFIRMAÇÃO DE INFEÇÃO POR COVID-19**

Após caso(s) suspeito/confirmado de infeção por COVID-19, deverão ser seguidas as recomendações definidas pela DGS **estabelecidas para a correta** limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento.