

Para: Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática Desportiva, incluindo espaços ao ar livre ou em espaço fechado, pistas, ginásios, piscinas, academias desportivas (dança, artes marciais, e atividades similares), salas de massagem e clubes de saúde

Assunto: COVID-19 – Prática Desportiva, Espaços de Prática de Atividade Física Desportiva e Desporto Federado, Competições Desportivas de Modalidades federadas sob a égide de Federações Portuguesas dotadas do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva.

Fonte: **Direção Regional da Saúde**

Contacto na DRS: sres-drs@azores.gov.pt

(ATUALIZAÇÃO)

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2).

A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

-
- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
 - Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática Desportiva, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

I - Medidas gerais e preparação prévia

1. Os espaços onde decorre prática Desportiva devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória¹, da higienização correta das mãos¹, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.

¹ Folhetos informativos disponíveis em: https://covid19.azores.gov.pt/?page_id=23

Salienta-se ainda a importância de:

Em todas as infraestruturas onde decorra prática Desportiva:

- a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19² e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;
- b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
- c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários;
- d) Informar os funcionários que não devem frequentar os Espaços onde decorre prática de Atividade Física caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (quadro respiratório agudo de tosse - persistente ou agravamento de tosse habitual); ou febre - temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$; ou dispneia/dificuldade respiratória). Deverão contactar a Linha de Saúde Açores – 808 24 60 24, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
- e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (Anexo I), da higienização correta das mãos (Anexo II) e normas de funcionamento das instalações;
- f) Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática Desportiva, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos das orientações da DRS em vigor, nomeadamente de materiais que possam ser partilhados;
- g) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer

² O empregador é responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) de acordo com o estabelecido no "Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho" (RJPSST - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação). É obrigação do empregador assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção (art.º. 15.º do RJPSST).

(espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);

- h) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso a Autoridade de Saúde Concelhia ou Regional assim o determinem.

Em todos os locais onde decorra prática Desportiva, incluindo infraestruturas desportivas, mas também outros espaços ao ar livre como parques verdes ou urbanos, via pública, ou espaços de natureza:

- a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
- b) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) para todos os recursos humanos (Diretores Técnicos, técnicos de exercício físico, treinadores e outros agentes desportivos não praticantes) que não estejam a realizar exercício físico.
- c) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática Desportiva (sejam infraestruturas fechadas ou espaços ao ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

II - Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

Os utilizadores e funcionários devem higienizar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática Desportiva, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações, ou, no caso de treino em outros espaços ao ar livre

o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os praticantes.

III - Organização do espaço

1. As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade, pelo que se deverá:

a) Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:

- i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de prática Desportiva (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, entre outros);
- ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de atividade física e desportiva^{3,4,4,5}, com exceção das atividades desenvolvidas por Entidades Prestadoras de Serviços Desportivos (vulgo ginásios) cujo afastamento pode ser menor, em função da tipologia da atividade e da sua localização (indoor ou outdoor). Decorrendo da tipologia das modalidades desportivas e da respetiva avaliação de risco, no caso do desporto federado podem decorrer atividades de treino com recurso a situações técnico-táticas de menor afastamento

³ Relativamente ao distanciamento físico entre pessoas neste tipo de espaços, as recomendações internacionais (maioritariamente emitidas por associações do setor do fitness) variam entre os 4 m² e os 15 m², sendo, portanto muito heterogéneas. Alguns países preconizam a obrigatoriedade do uso de máscara, mesmo na prática de exercício físico, mas existem igualmente riscos nesta recomendação. Sabendo que o exercício físico implica o aumento da frequência respiratória e do trabalho respiratório com uma maior emissão de partículas aerossolizadas na respiração, a distância entre pessoas nestes espaços deverá ser maior ao recomendado para as situações habituais, pelo Princípio da Precaução em Saúde Pública. ⁴ Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020.

⁴ Considerar que os 2 metros de distanciamento fazem referência a situações de indivíduos a caminhar ou em fila de espera. Por ex. em situação de corrida deverá ser considerado necessário um distanciamento superior (mais de 5 a 10 m), bem como no caso do ciclismo (mais de 20 m).

⁵ Córdova A, Latasa I, Respiratory Flows As A Method For Safely Preventing The Coronavirus Transmission (Covid-19), *Apunts Sports Medicine* (2020).

e até de eventual contacto, adequado às necessidades da sua preparação. Nestes casos, onde se incluem as aulas de educação física, o distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível.

Não deverá ser admitida a existência de público nas sessões de treino.

- b) Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;
- c) Privilegiar o uso de marcações *online* para treinos e aulas.

2. Deve ser sempre garantido o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas bem como privilegiado o uso de marcações online para treinos e aulas.

IV - Uso de máscara

1. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscara por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento físico, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória⁶.

Assim, é recomendado:

- a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;
- b) Utilizadores e Atletas: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. A dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara, aplica-se apenas, durante a realização da prática Desportiva;
- c) Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara, devendo as orientações ser remetidas por e-mail nas situações

⁶ World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. 2020.

em que não exista uma infraestrutura (como por exemplo, parques, via pública, espaços de natureza e outros) (Anexo III).

V - Espaços e equipamentos para prática Desportiva e de massagens

1. Higienizar as mãos à entrada e saída de cada espaço.
2. Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera.
3. Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita por meios digitais, preferencialmente.
4. Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado.
5. Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de atividade física, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos.
6. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir, como por exemplo, nos gabinetes ou salas de massagem).
7. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, entre outros).
8. Nos gabinetes ou salas de massagem, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfeção e higienização entre utilizadores, nos termos da Circular Informativa nº 20, de 23 de março de 2020 – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19).

Espaços para treino individualizado

-
1. Os equipamentos disponíveis em espaços de treino físico, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes.
 2. Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação mesmo que garantidos os 3 metros de distância.
 3. Superfícies porosas como pegadas de equipamentos deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura), substituídas após cada utilização e sempre que visivelmente degradadas e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).

Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)

1. As aulas de grupo (em sala) deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão; ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais e de desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas.
3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.
4. Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos. Em caso de utilização de ar condicionado devem ser seguidas as recomendações da Circular Informativa nº 64, de 04 de agosto de 2020 – Sistemas AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19).

-
5. Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

Piscinas e similares

1. Antes da reabertura, quando os sistemas são reativados é necessário a revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, adotando medidas para minimizar o risco de infeções em resultado da formação de biofilmes dentro da piscina, tubagens e acessórios, seguindo as recomendações e orientações das entidades reguladoras.
2. A limpeza e desinfeção das piscinas devem ser realizadas com os procedimentos habituais, devendo-se substituir a água e proceder à cloração (ou outro tipo de desinfeção química) como definido em protocolo interno.
3. É fundamental que sejam garantidos procedimentos para que a água seja testada/analisa regularmente quanto à química correta e desinfeção adequada, e verificar se a instalação está isenta de riscos físico-químicos e microbiológicos, e monitorizar a conformidade desses parâmetros. Os subprodutos de desinfeção (Bromatos, Cloritos, Cloratos e Trihalometanos) não devem exceder os limites legalmente estabelecidos, e verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos.
4. Todos os responsáveis técnicos das piscinas devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfeção do circuito de água das piscinas.
5. Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina.
6. Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.
7. Assegurar a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados.

Espaços para treino em outros espaços de ar livre (p.e. parques, via pública, jardins e natureza)

1. As atividades que decorram ao ar livre devem privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico adequado.
2. Deve ser garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões.
3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.

VI - Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados

1. Evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados.
2. Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora).
3. Em caso de utilização de ar condicionado devem ser seguidas as recomendações da Circular Informativa nº 64, de 04 de agosto de 2020 – Sistemas AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19).

VII - Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários e bebedouros

1. A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Circular Informativa nº 20, de 23 de março de 2020 – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19), da DRS.

-
2. Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.
 3. É recomendada também a limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização.
 4. A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche deve considerar as seguintes recomendações:
 - a) Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
 - b) Deve ser garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
 - c) Deve ser garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
 - d) O responsável do espaço/instalação define a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
 - e) Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
 - f) Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.
 5. Nas situações em que seja estabelecida a restrição de utilização de balneários, deve ser permitido o acesso de utilizadores a cacifos (assinalados de forma a assegurar o distanciamento físico de dois metros) e a instalações sanitárias.
 6. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água para enchimento de recipiente individual, sem tocar no bocal do dispensador.
 7. Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de toalhetes de papel descartáveis.

-
8. Não disponibilizar nem permitir o uso de secadores de cabelo.

VIII - Higienização de superfícies, equipamentos e roupa

1. O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias⁷. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus:

- a) Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies e o tratamento de roupa disponibilizado aos funcionários e utilizadores, de acordo com a Circular Informativa nº 20, de 23 de março de 2020 – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19)⁸;
- b) Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);
- c) Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares, entre outros.);
- d) Substituição da película aderente das superfícies porosas como pegas de equipamentos ao início do dia (antes da abertura), substituídas após cada utilização e sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).

⁷ Van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., ... & Lloyd-Smith, J. O. (2020). Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*, 382(16), 1564-1567.

⁸ Disponível em: https://covid19.azores.gov.pt/?page_id=19

IX - Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer

1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (quadro respiratório agudo de tosse - persistente ou agravamento de tosse habitual; ou febre - temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$; ou dispneia/dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia - dor de garganta, dores musculares generalizadas, cefaleias - dores de cabeça, fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra e deve contactar a Linha de Saúde Açores – 808 24 60 24.
2. Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Circular Normativa n.º 11, de 28/02/2020 – Infeção por SARS-CoV-2 (Covid-19) – Principais etapas que as empresas devem considerar para estabelecer um Plano de Contingência e procedimentos a adotar perante um trabalhador com sintomas⁹.
3. Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
4. A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
5. Em seguida, deve ser contactada a Linha de Saúde Açores – 808 24 60 24 e seguir as recomendações.

⁹ Disponível em: https://covid19.azores.gov.pt/?page_id=852

X - Organização de Competições Desportivas de Modalidades Federadas sob a égide de Federações Portuguesas dotadas do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva

1. Recomenda-se a avaliação do risco da competição, considerando fatores tais como número de participantes (atletas, staff, equipas técnicas, entre outros), localização da competição, distanciamento entre atletas, entre outros;
2. Deve ser produzido um manual de competição descritivo e específico da mesma elaborado de acordo com as normas federativas e sua adaptação aos princípios da Direção Regional da Saúde, bem como em concordância com o manual de procedimentos da utilização e funcionamento da instalação, elaborado pelo seu proprietário, (incluindo o estabelecimento de circuitos de acesso diferenciados para atletas/staff, equipas de arbitragem e demais elementos e público, caso exista, bem como o estabelecimento de horários desfasados que permitam evitar aglomeração de praticantes no mesmo espaço), medidas de prevenção, proteção e controlo adotadas para a competição e outras mais específicas do evento competitivo, com vista à minimização dos riscos de transmissão por SARS-CoV-2;
3. O manual de competição supracitado deve ser disponibilizado, de preferência por meios eletrónicos, a todos os participantes, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição;
4. É permitida a presença de público até ao limite máximo de 10% (dez por cento) da lotação do espaço de competição, desde que sejam cumpridos cumulativamente os seguintes requisitos:
 - a) Seja garantida a existência de circuitos de entradas e saídas próprios e separados de forma bem definida e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas.
 - b) Sejam implementadas medida de distanciamento físico que garantam a separação de 2 metros entre espetadores.
 - c) Todos os espetadores devem utilizar máscara.

-
- d) Exista a possibilidade de assegurar em quantidade adequada a existência de instalações sanitárias devidamente higienizadas e frequentemente limpas de acordo com a Circular Informativa nº 20, de 23 de março de 2020 – Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares, da DRS.
 - e) O promotor da competição assegure o rigoroso controlo das entradas, bem como a existência de sinalética com indicações claras sobre os locais a utilizar pelos espectadores, sendo que os lugares para o público devem ser marcados. Deve ser garantida pelo promotor, a existência mínima de dois lugares de intervalo entre cada lugar ocupado (exceto se coabitantes), cumprindo o distanciamento entre cada pessoa, na mesma fila, podendo ser ocupadas todas as filas, desde que os lugares ocupados estejam descontraídos. As filas e os lugares a ocupar devem estar devidamente sinalizados, através de marcações físicas de distanciamento
 - f) O promotor da competição deve assegurar a existência a manter em sua posse durante 14 dias um registo, devidamente autorizado, dos espectadores (nome e contacto telefónico), que assistiram à competição, para efeitos de eventual vigilância epidemiológica. Sugere-se a emissão de convites personalizados.

XI - Participação em competições nacionais de regularidade anual de deslocações para o exterior da Região nos desportos coletivos

Aos elementos que integram as comitivas (atletas, treinadores, dirigente e outros agentes devidamente credenciados pela respetiva federação) dos clubes que participam neste tipo de competições, será assegurada pelo Serviço Regional de Saúde a realização de testes de despiste para o vírus SARS-CoV-2 a cada 14 dias, sendo que, em caso de teste negativo, este resultado permite viajar para efeitos de participação na competição, regressando durante a validade do mesmo à Região, sem efetuar teste à chegada.

Estes testes serão realizados preferencialmente no início de cada semana, de forma a garantir que na eventualidade de se verificar um caso positivo, a pessoa já não se desloca para o exterior da Região.

Caso durante a permanência fora da Região venha a ser detetado um caso positivo, o mesmo terá de permanecer no exterior da Região, até ser dado como clinicamente curado.

Cada clube terá a obrigação de fornecer à Delegação de Saúde Concelhia da área de residência do interessado, com uma antecedência de 5 dias, uma listagem dos seus elementos que poderão efetuar as próximas deslocações (lista provisória de deslocados).

O procedimento relativo ao regresso à Região das comitivas dos Clubes intervenientes nestas competições será plasmado em protocolo a celebrar entre a Direção Regional do Desporto e a Direção Regional da Saúde.

Todos os beneficiários desta medida devem assinar, sob compromisso de honra, uma Declaração, a entregar junto da Direção Regional do Desporto, de que pautam o seu comportamento social, rigorosamente pelas normas sanitárias em vigor e divulgadas pela Direção Regional da Saúde.

Os árbitros/juízes ou observadores/comissários que atuam a nível nacional e que também se deslocam de forma idêntica a estas equipas, beneficiarão das mesmas medidas, cabendo à respetiva associação de modalidade ser interlocutora.

XII - Participação em competições nacionais sem regularidade anual de deslocações para o exterior da Região nos desportos coletivos ou nos desportos individuais

1. Em cada deslocação, toda a comitiva (atletas, treinadores, dirigentes ou outros agentes não praticantes) deverão ser submetidos a teste de despiste ao vírus SARS-CoV-2 nos termos previstos para qualquer passageiro que chegue à Região (realizam

o teste em território continental nos laboratórios convencionados e no prazo determinado ou farão o teste no aeroporto à chegada). Neste último caso, deverão aguardar o resultado do mesmo até regressarem às suas atividades profissionais ou escolares, tal como qualquer outro passageiro, no cumprimento dos procedimentos constantes em Resolução do Conselho do Governo relativamente aos passageiros que desembarquem nos aeroportos nas ilhas de Santa Maria, São Miguel, Terceira, Pico e Faial, provenientes de aeroportos localizado em zonas consideradas pela Organização Mundial de Saúde como sendo zonas de transmissão comunitária ativa ou com cadeias de transmissão ativas do vírus SARS-CoV-2.

2. Em caso de necessidade de justificação de ausência ao trabalho/escola a mesma deve ser solicitada à chegada junto da autoridade de saúde concelhia.

A presente Circular revoga a Circular Informativa n.º 53A, de 24 de julho da Direção Regional da Saúde.

Mais informação pode ser encontrada em <http://covid19.azores.gov.pt>.

O Diretor Regional

Anexo I. Etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

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.

NÃO VÁ ÀS URGÊNCIAS, LIGUE

LINHA SAÚDE AÇORES

808 24 60 24

24h00 por dia /
7 dias por semana

LINHA AÇORES
DE ESCLARECIMENTO NÃO MÉDICO

800 29 29 29

das 08h00 às 20h00,
todos os dias da semana

LINHA RIAC
COM CONTEÚDOS ALARGADOS


800 500 501

de 2ª-Feira a Sábado, das 09h00 às 22h30,
e aos Domingos e Feriados, das 10h00 às 22h30

Anexo II. Higienização das mãos

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

00 Molhe 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

Anexo III. Correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- 2º **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.

- 3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 4º **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- 5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- 1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- 2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- 3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- 1º **LAVAR AS MÃOS**

- 2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- 4º **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 lixívia
- 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.

#SEJAMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

 GOVERNO DOS AÇORES
  REPÚBLICA PORTUGUESA
  SNS
  DGS