



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE, IP-RAM

CIRCULAR
INFORMATIVA

Instituto de Administração da
Saúde, IP-RAM

S 109 CI
11-9-2020 0 0 0 0
Original

Assunto: COVID-19

Desporto e Competições Desportivas –
adaptação da Orientação da DGS n.º
036/2020 de 25/08/2020, atualizada a
04/09/2020

Para: Secretaria Regional de Educação, Ciência e
Tecnologia; Direção Regional de Desporto;
Infraestruturas desportivas e outros espaços onde
decorra prática e competição de desporto federado;
federações desportivas com utilidade pública
desportiva.

O IASAÚDE, IP-RAM vem, pela presente, proceder à divulgação da orientação da Direcção-Geral da Saúde (DGS) n.º 036/2020 de 25/08/2020, atualizada a 04/09/2020 relativa ao assunto em epígrafe, que se subscreve.

Relembramos que através da [circular informativa n.º 92 de 14/05/2020](#) foram divulgados os materiais de comunicação em saúde, em uso na Região, com vista ao cumprimento das [medidas de higiene das mãos, fricção antisséptica das mãos, etiqueta respiratória](#) e [uso de máscara](#), em anexo, assim como o cartaz “Medidas de prevenção da COVID-19 na RAM” ([versão português](#) e [v. inglês](#)). Está disponível informação complementar para *download* no site COVID-19: <https://covidmadeira.pt/>.

Relembra-se que, no contexto regional, a identificação de um caso suspeito ou de um risco de exposição deve ser notificada de imediato às Autoridades de Saúde e Proteção Civil, através da **linha SRS24 Madeira** (800 24 24 20), para o necessário esclarecimento ou validação e encaminhamento.

Especificidades adicionais da atuação no contexto regional poderão ser enunciadas pela Direção Regional de Desporto.

O Presidente do Conselho Diretivo

Herberto Jesus

Anexos: O citado (11 páginas) e 6 cartazes informativos: “Lavagem das mãos”; “Fricção antisséptica das mãos”; “Etiqueta respiratória”; “Como usar a máscara?”; “Medidas de prevenção da COVID-19 na RAM” (v. pt e v.ing).

DSPAG/BG/IM



Orientação

NÚMERO: 036/2020
DATA: 25/08/2020
ATUALIZAÇÃO: 04/09/2020

| | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ASSUNTO: | COVID-19: Desporto e Competições Desportivas |
| PALAVRAS-CHAVE: | COVID-19; SARS-CoV-2; Coronavírus; Desporto Federado; Competições Desportivas; Federações Desportivas com Utilidade Pública Desportiva |
| PARA: | Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática e competição de desporto federado; federações desportivas com utilidade pública desportiva |
| CONTACTOS: | medidassaudepublica@dgs.min-saude.pt |

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.
- 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 reconhecida como 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.

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades

praticadas em grupo ou individualmente contra um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco.

Uma vez que o risco da modalidade e a responsabilidade inerente às federações varia entre modalidades desportivas, pretende-se definir orientações específicas que permitam um regresso aos treinos e competições em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2. Além disso, por forma a garantir o cumprimento destas orientações para a proteção da Saúde Pública, são, no atual momento epidemiológico, apenas consideradas, a retoma da atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, nos termos do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de dezembro, na sua redação atual.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde emite a seguinte Orientação:

Preparação Prévia

1. A entidade gestora do espaço onde decorra a prática de desporto ou competições desportivas, bem como as federações e os clubes, devem elaborar e implementar um Plano de Contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho¹ – Avaliação de risco nos locais de trabalho – e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Deste plano deve constar:
 - a. Os locais de treino e competição;
 - b. As condições de higiene e segurança dos locais de treino e competição, incluindo as referentes às instalações sanitárias, balneários e ginásios, bem como objetos e superfícies de uso comum e toque frequente, de acordo com a presente Orientação e a Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS;
 - c. A identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19;
 - d. A garantia da existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
 - e. A descrição da formação e a estratégia de comunicação de risco a proporcionar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros,

¹ Para efeitos do disposto na Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, as empresas elaboram um plano de contingência adequado ao local de trabalho e de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Autoridade para as Condições de Trabalho

- nomeadamente a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19;
- f. O contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente e a identificação de um profissional devidamente qualificado, e seu substituto para os impedimentos, para a articulação com a Autoridade de Saúde.
2. O Plano referido no ponto anterior deve ser atualizado sempre que necessário.
3. Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.
4. A entidade gestora do espaço e/ou o promotor da competição deve ainda:
- Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)² necessários aos funcionários e colaboradores, bem como a sua correta utilização;
 - Informar os funcionários e colaboradores que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
 - Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações.

Medidas Gerais

5. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS.
6. Os espaços onde decorre prática de desporto e competições desportivas devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham ou o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.

² Orientação 019/2020 de 03/04/2020 - "Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde" da DGS

7. Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA= ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações. Para o efeito deve ser observado o seguinte:
 - a. Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.
 - b. No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.
8. Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - a. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
 - b. Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.
9. Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização de máscara é obrigatória para:
 - a. Equipas técnicas;
 - b. Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais *staff* logístico e de limpeza;
 - c. Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.
10. Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica³ (quando esta funcionalidade esteja disponível).

³ Nos termos da Portaria n.º 353-A/2013 de 4 de dezembro

11. Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, bem como espaços de massagens, piscinas, saunas, banhos turcos, hidromassagens/jacuzzis e similares devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.
12. Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.
13. Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.
14. Os departamentos médicos dos clubes devem garantir uma avaliação clínica periódica e adequada de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

Medidas Específicas

Estratificação de Risco e Início da Atividade

15. As federações e/ou os clubes devem avaliar o risco de contágio por SARS-CoV-2 associado à modalidade desportiva respetiva (Anexo 2 e 3) e elaborar um Regulamento Específico, para a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, de acordo com a estratificação de risco da modalidade e as recomendações da presente Orientação.
16. As medidas específicas são aplicadas à prática desportiva enquadrada por federações com estatuto de utilidade pública desportiva, de acordo com a estratificação de risco de contágio por SARS-CoV-2 para cada modalidade (Anexo 2 e 3):
 - a. Modalidades de alto risco;
 - b. Modalidades de médio risco;
 - c. Modalidades de baixo risco (incluindo as modalidades desportivas individuais sem contacto físico, entre outras,).
17. Atento o Princípio do Gradualismo, a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, deve ser efetuada de forma faseada, pelo que, no atual contexto epidemiológico, inicia-se:
 - a. Contextos de treino ajustado para garantir o distanciamento física permanente de pelo menos três metros entre praticantes: todos os escalões etários.

b. Contexto de treino pré-competição e contexto competitivo:

i. Modalidades de alto e médio risco:

- escalões seniores (de imediato);
- equipas/praticantes de outros escalões etários no período de até 45 dias anterior à participação em competições internacionais agendadas;

ii. Modalidades de baixo risco: todos os escalões etários.

18. As federações e os clubes considerarão a realização de testes laboratoriais para SARS-CoV-2 aos praticantes das modalidades desportivas⁴, de acordo com a estratificação do risco da modalidade desportiva (Anexo 2 e 3), da situação epidemiológica a nível regional e local, e dos recursos disponíveis^{5,6}.

| | | Risco Modalidade | | |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|
| | | Baixo | Médio | Alto |
| Risco Epidemiológico | Treinos dentro da mesma equipa | Sem teste | Sem teste | Sem teste |
| | Competições entre equipas de zona(s) sem transmissão comunitária ativa | Sem teste | Sem teste | Teste até 48h antes da competição |
| | Competições entre equipas de zona(s) com transmissão comunitária ativa | Sem teste | Teste aleatório até 48h antes da competição | Teste até 48h antes da competição |

19. Todos os testes laboratoriais para SARS-CoV-2 devem ser realizados de acordo com a Orientação 015/2020 da DGS e a Circular Informativa n.º 003/CD/100.20.200, e notificados na plataforma SINAVE-Lab, nos termos da Lei n.º 81/2009 de 21 de agosto.

20. A extensão da realização de testes às equipas técnicas e demais intervenientes deve ser alvo de uma avaliação de risco e definida pelas federações, clubes e entidades promotoras da prática da atividade desportiva.

21. As federações, clubes e entidades promotoras devem considerar o aumento da periodicidade, pessoas a testar, e número de testes moleculares sempre que as características da modalidade e da competição assim o exigirem, de forma a cumprir, por

⁴ A realização de testes laboratoriais tem com o objetivo identificar precocemente casos assintomáticos positivos e, através do isolamento desses casos, diminuir o risco de contágio durante a prática desportiva.

⁵ AIS. Australian Institute of Sport (AIS) Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 environment. May 2020.

⁶ Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Playing Sports. August 2020.

exemplo, as recomendações internacionais no caso de competições internacionais e prática desportiva profissional.

Competições Desportivas

22. A entidade promotora da competição deve elaborar um Regulamento Específico para a(s) competição(ões), que deve constituir um complemento ao Plano de Contingência, elaborado nos termos do número 1 da presente Orientação. Este Regulamento deve incluir:
- A definição da organização e circuitos a observar nos espaços onde decorram as competições desportivas. Esta organização deve contemplar as diferentes áreas (zona técnica, bancadas, entre outras, incluindo as áreas da comunicação social e imprensa), nomeadamente as condições, os acessos e utilização dos respetivos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), entre outros;
 - A definição da organização a observar nos alojamentos e nos transportes de e para as competições e para os treinos, designadamente, os circuitos, os acessos e os EPI a utilizar, de acordo com as normas e orientações da DGS.
23. O Regulamento indicado no número anterior deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição.
24. A presença de público nas competições desportivas é determinada pela legislação em vigor, de acordo com parecer técnico da Direção-Geral da Saúde, sustentado na evolução da situação epidemiológica⁷.

Procedimentos Perante Caso Positivo nos Testes Pré-Competição

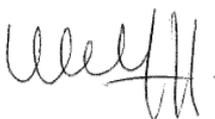
25. A identificação de um caso positivo (sintomático ou não) de infeção por SARS-CoV-2 durante a realização dos testes moleculares deve, de imediato, ser comunicado à Autoridade de Saúde territorialmente competente.

⁷ A Organização Mundial de Saúde disponibilizou uma ferramenta de avaliação de risco - *WHO mass gathering COVID-19 risk assessment tool - Sports events* - que permite avaliar os fatores de risco associados ao evento, bem como a capacidade de minimização dos mesmos e a adoção de medidas preventivas e de controlo, com o objetivo de quantificar o risco associado à transmissão por SARS-CoV-2. Esta ferramenta permite, assim, calcular um nível de risco atribuído a eventos desportivos no atual contexto, podendo, se aplicável, ser um instrumento de apoio à avaliação de risco proposta. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/10665-3331857>

26. O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à determinação de cura, nos termos do aplicável da Norma 004/2020 (sintomático) ou da Norma 010/2020 (assintomático) da DGS.
27. Os praticantes e equipas técnicas da equipa na qual foi identificado um caso positivo são contactos de um caso confirmado. Contudo, a implementação das medidas de prevenção e controlo de infeção e, complementarmente, da realização de testes moleculares nos termos indicados nesta Orientação, minimiza o risco de contágio por SARS-CoV-2 entre os praticantes e equipas técnicas, pelo que a identificação de um caso positivo não torna, por si só, obrigatório o isolamento coletivo, das equipas.
28. A determinação de isolamento de contactos (de praticantes e outros intervenientes), a título individual, é feita pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos da legislação vigente e do previsto na Norma 015/2020 da DGS.
29. A vigilância clínica dos contactos deve ser realizada pelo departamento médico do clube, sempre que exista, garantindo o acompanhamento clínico e o registo diário da informação, sem prejuízo da atuação da Autoridade de Saúde Local, nos termos aplicáveis da Norma 015/2020 da DGS.

Procedimentos Perante Caso Suspeito

30. Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
31. A sala/área de isolamento deve ter disponível um 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.
32. Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.



Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

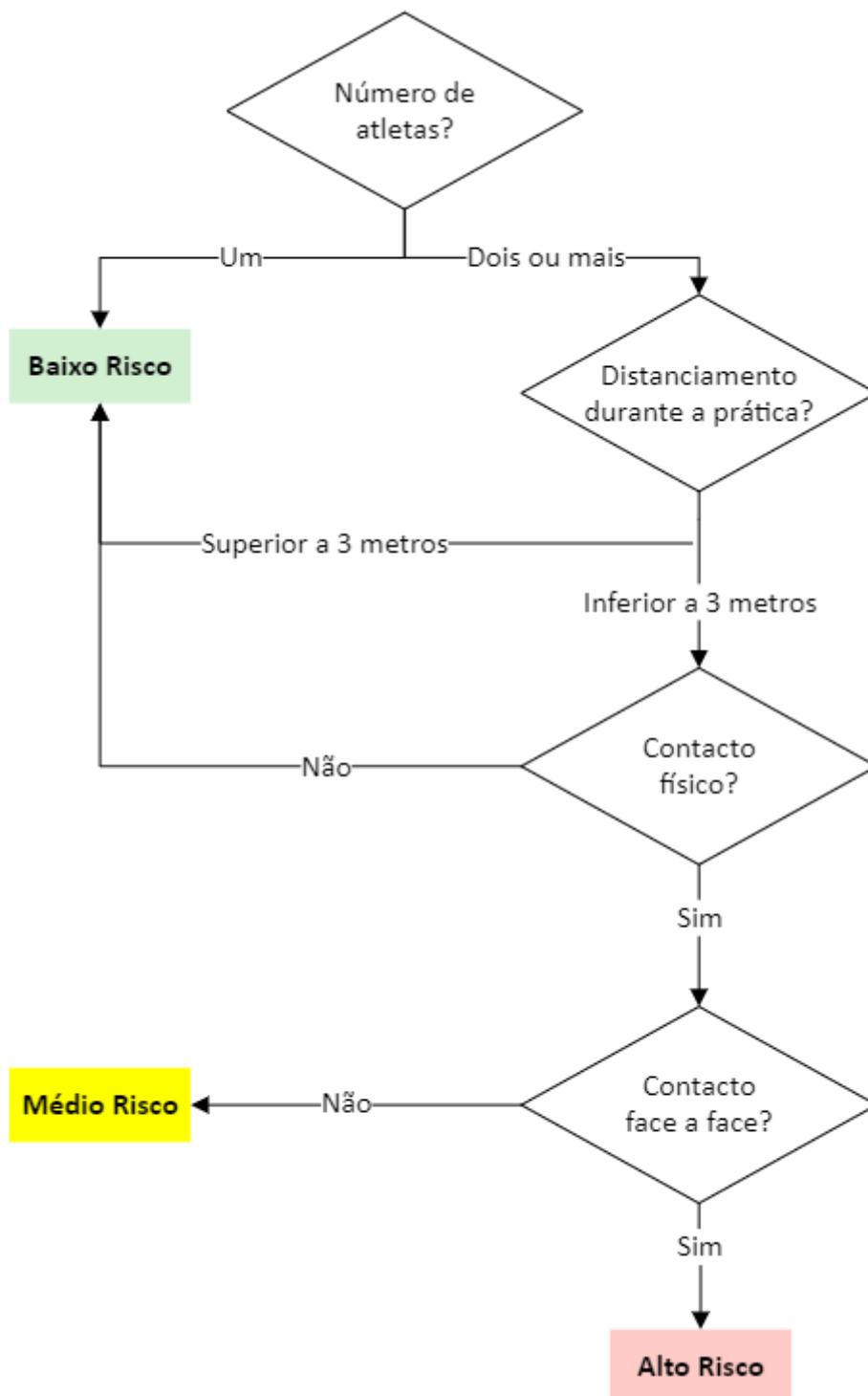
1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

___ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

ANEXO 2 – Algoritmo para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas



ANEXO 3 – Modalidades Desportivas de Alto e Médio Risco

De acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2 da presente Orientação.

| Modalidades de Alto Risco | |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Federações com utilidade pública desportiva | Disciplinas/Modalidades/vertente |
| Federação Portuguesa de Aikido | |
| Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas | Wushu |
| | Kung Fu |
| | Taijiquan |
| | Qigong |
| | Sanda |
| Federação Portuguesa de Judo | |
| Federação de Ju-jitsu e disciplinas associadas de Portugal | |
| Federação Nacional de karaté | |
| Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo | |
| Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaytahi | |
| Federação Portuguesa de Lutas Amadoras | |
| Federação Portuguesa de Rugby | |
| Federação Portuguesa de Dança Desportiva | Standard & Latino-Americanas |
| | Grupos |
| Federação de Patinagem de Portugal | Patinagem artística de pares |
| Federação de Desportos de Inverno de Portugal | Patinagem artística de pares |
| Federação de Ginástica de Portugal | Acrobática |
| Federação Portuguesa de Natação | Polo aquático |

| Modalidades de Médio Risco | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|
| Federações com utilidade pública desportiva | Disciplinas/Modalidades/vertente |
| Federação de Andebol de Portugal | Andebol |
| | Andebol de praia |
| | Andebol em cadeira de rodas |
| Federação Portuguesa de Basquetebol | |
| Federação Portuguesa de Corfebol | |
| Federação Portuguesa de Futebol | Futebol |
| | Futsal |
| | Futebol de praia |
| Federação Portuguesa de Hóquei | |
| Federação Portuguesa de Voleibol | |
| Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas | Aquatlon |
| | Hóquei subaquático |
| | Rugby subaquático |
| Federação de Patinagem de Portugal | Hóquei em patins |
| | Hóquei em linha |

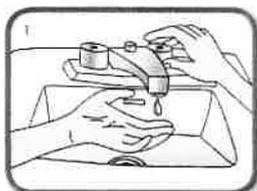
Todas as restantes modalidades enquadradas em federações com utilidade pública desportiva são consideradas de baixo risco, de acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2.



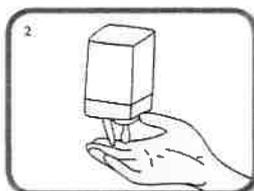
HIGIENE DAS MÃOS

A lavagem das mãos é uma medida essencial na prevenção da COVID-19.

Como lavar as mãos:



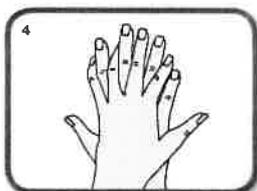
1 Molhe as mãos com água



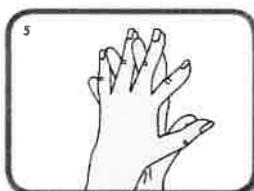
2 Aplique sabão



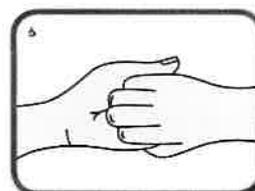
3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra. As mãos têm que ficar cobertas pelo sabão



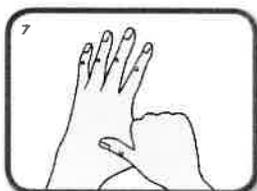
4 Esfregue a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



5 Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados



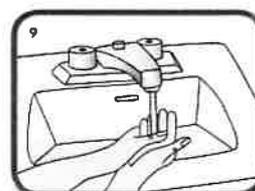
6 Esfregue a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados



7 Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa



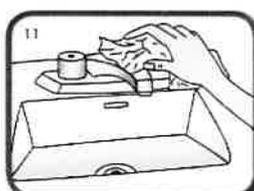
8 Faça círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



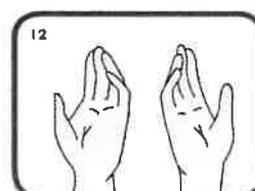
9 Passe as mãos por água corrente



10 Seque as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel. Evite os secadores automáticos



11 Utilize um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual

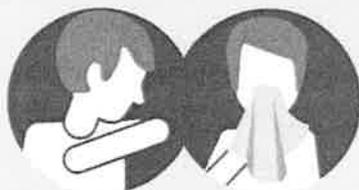


12 Agora, as suas mãos estão limpas e seguras

NOTA: O procedimento de lavagem das mãos tem a duração de 40 a 60 segundos.

Ilustração e descrição da técnica: Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde.

A HIGIENE DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Etiqueta
respiratória



Não tocar no rosto,
nariz, olhos e boca



Distanciamento
social



Limpar
as superfícies

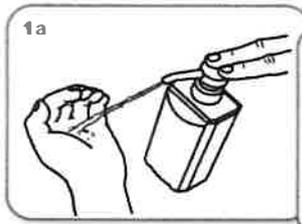


FRICÇÃO ANTISSEPTICA DAS MÃOS

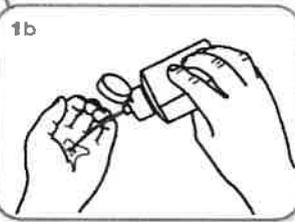
Esta é uma alternativa à lavagem das mãos, mas apenas quando as mãos não estão visivelmente sujas. Higienize as mãos, friccionando-as com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).



Duração total do procedimento: 20-30 seg.

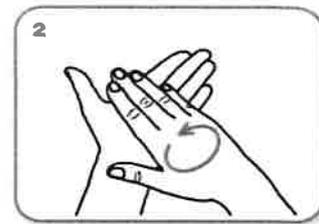


1a



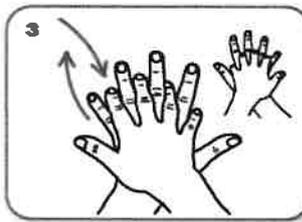
1b

Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



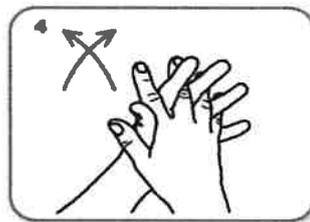
2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



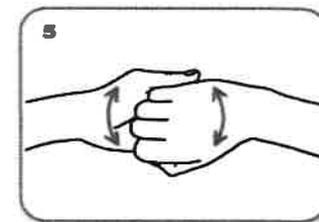
3

Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



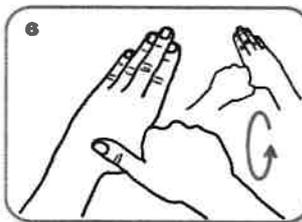
4

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



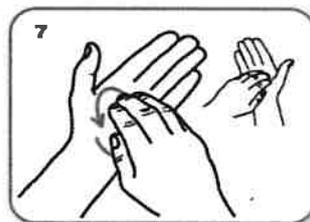
5

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



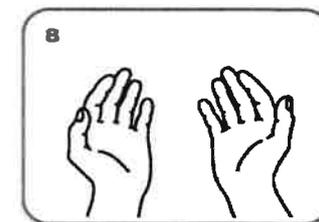
6

Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Ilustração e descrição da técnica: Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde.

A FRICÇÃO ANTISSEPTICA DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Usar máscara facial



Etiqueta respiratória



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca



Distanciamento social



Limpar as superfícies

ETIQUETA RESPIRATÓRIA



A ETIQUETA RESPIRATÓRIA É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Higienizar as mãos



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca



Usar máscara facial



Limpar as superfícies

COMO USAR A MÁSCARA?



Lave bem as mãos antes
de colocar a máscara



Verifique se está
perfeitamente
ajustada ao seu rosto



Evite tocar na máscara
ou na face enquanto
estiver a usá-la



Mude de máscara,
quando esta estiver
suja ou húmida*



Lave bem as mãos
antes de retirar
a máscara



Deposite a máscara
no lixo logo após
retirá-la



Lave bem as mãos

O USO ADEQUADO
DOS EQUIPAMENTOS
DE PROTEÇÃO
É IMPORTANTE PARA
A SEGURANÇA
DE TODOS!



* Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4/4 horas ou de 6/6 horas conforme a humidade produzida para a máscara.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE

SRS24 Madeira

☎ 800 24 24 20

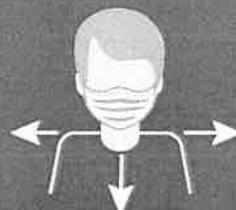
COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA COVID-19 NA RAM



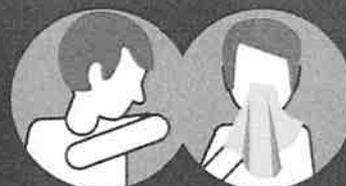
**Uso de máscara facial
obrigatório em espaços públicos**



**Distanciamento social
(2 metros entre as pessoas
e evitar aglomerados)**



Higienização frequente das mãos



Etiqueta respiratória

Para a segurança e proteção de todos, cumpra com as recomendações.

Em caso de sintomas, ligue



SRS24 800242420

www.covidmadeira.pt



**Região Autónoma
da Madeira**
Governo Regional

**Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil**
Instituto de Administração
da Saúde, I.P.-RAM

Madeira, Região Saudável e Segura.

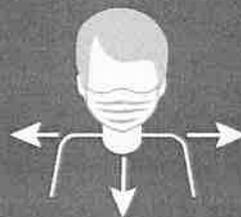
COVID-19

NEW CORONAVIRUS

Preventive measures for COVID-19 in the Autonomous Region of Madeira



**Mandatory use of face mask
in public spaces**



**Social distancing (2 meters
between people, whilst also
avoiding crowded places)**



Frequent hand hygiene



Respiratory etiquette

For the safety and protection of all, comply with the recommendations.

In case of symptoms, please call



SRS24 800242420 or 112

www.covidmadeira.pt



**Região Autónoma
da Madeira**
Governo Regional

**Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil**
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM

Madeira, a Healthy and Safe Region.