



## Plano de Contingência

### Doença por Coronavírus (Covid-19)





## Índice

Introdução.....	3
A Transmissão de Coronavírus .....	4
Prevenção da Covid-19.....	5
Coordenação do plano de ações .....	6
Medidas de Prevenção a adotar pelo Picoto Adventure Park.....	7
Medidas de Limpeza e Higiene nas Instalações .....	8
Isolamento .....	9
Anexos.....	11





## Introdução

No âmbito da Doença pelo novo Coronavírus 2019 (COVID-19) e no seguimento da Orientação 006/2020 da Direção Geral de Saúde, doravante designada por DGS, e considerando a importância e necessidade de proteger toda a comunidade, o Picoto Adventure Park apresenta o seguinte Plano de Contingência em resposta a esta ameaça.

Os procedimentos e medidas preventivas foram definidos com base nas linhas orientadoras da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Direção Geral da Saúde (DGS).

O Plano de Contingência tem como objetivos principais dar uma resposta operacional que minimize as condições de propagação do vírus, mantendo a atividade do Picoto Adventure Park e preparar o restabelecimento da situação e normalização das atividades tão rápido e seguro quanto possível.





## A Transmissão de Coronavírus

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

Estas gotículas podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular, conduzem à transmissão da infeção.





## Prevenção da Covid-19

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- Lavar as mãos com frequência – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde.
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 70% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.





## Coordenação do plano de ações

A coordenação do plano de contingência é da responsabilidade do Diretor do Parque António Mirra, que poderá ser contactado em qualquer momento para o 962451684 ou para o [info@picotopark.pt](mailto:info@picotopark.pt).

Qualquer ação ao plano de contingência que se apresenta relativamente ao Covid-19 deverá ser prontamente comunicada ao Diretor, que tem o dever de efetuar a comunicação necessária com as entidades competentes (Serviço Nacional de Saúde ou DGS).

As questões que possam ser levantadas, pelos colaboradores ou pelos visitantes, relativamente ao plano de contingência, deverão ser esclarecidas apenas pelo responsável, António Mirra.





## Medidas de Prevenção a adotar pelo Picoto Adventure Park

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (receção, bar, contentores do material, wc's).
- Todos(as) os(as) colaboradores(as) e utilizadores(as) das instalações no geral devem promover o reforço da higiene das mãos (lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos);
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade;
- Evitar cumprimentos com contacto físico;
- Todos(as) os(as) colaboradores(as) devem usar gel de mãos antes de entrar nas instalações, em toda e qualquer ocasião;
- Os colaboradores do Parque serão responsáveis pela higienização de todo o material após a sua utilização, como os capacetes, arneses, parede de escalada, mosquetões, entre outros.
- A máscara de proteção deverá ser utilizada por todos os colaboradores no exercício das suas funções;
- Os funcionários do parque devem medir a temperatura à entrada do Parque. Esta medição será realizada duas vezes por dia, às 09h00 e às 14h00, e os valores serão registados no respetivo documento (nos anexos);
- As máscaras de paintball deverão ser higienizadas sempre no final de cada utilização com lixívia ou produtos desinfetantes com 70% de álcool;
- Os colaboradores e visitantes do parque devem lavar as mãos:
  - ✓ Antes de sair de casa
  - ✓ Ao chegar ao Parque
  - ✓ Após usar a casa de banho
  - ✓ Antes das refeições, incluindo lanches



- ✓ Antes de sair do Parque
- Caso apareça algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldade respiratória (no próprio ou seus conviventes), reduzir os contactos sociais, não se deslocar para os serviços de saúde e telefonar para a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

### Medidas de Limpeza e Higiene nas Instalações

No quadro da limpeza e higiene das instalações é reforçada a prevenção e contenção da infeção, através das seguintes medidas:

- Disponibilizar produtos adequados à lavagem, desinfeção e secagem das mãos;
- Verificar as condições de ventilação das instalações promovendo o arejamento de todos os locais;
- Reforço da limpeza frequente de superfícies que são tocadas com frequência, designadamente wc's, maçanetas e puxadores das portas, de ambos os lados, interruptores, teclados dos computadores, costas das cadeiras, balcão da receção do bar, fotocopiadora, entre outros.

Para a realização destas tarefas deverá ser considerado o seguinte:

- A limpeza deverá ser efetuada utilizando luvas, nomeadamente na remoção do lixo.
- Os panos de limpeza deverão ser lavados com frequência.







## Isolamento

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse, dificuldade respiratória, dores de garganta, dores musculares, dores articulares, dores de cabeça, náuseas, vómitos ou diarreia.

Nesse sentido, é fundamental colocar um trabalhador numa área de “isolamento” para impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível entre os colaboradores do Picoto Park, e nos seus vários locais de trabalho.

A área de “isolamento”, tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos restantes trabalhadores com o trabalhador doente e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

A sala de Isolamento do Picoto Park está localizada na Arrecadação e tem as seguintes características e equipamento:

- Ventilação natural;
- Proximidade de instalações sanitárias (que serão isoladas e interditas a outros utentes);
- Equipamento de repouso;
- Existência de EPI (Equipamento de Proteção Individual): máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis, solução antisséptica de base alcoólica (gel desinfetante), toalhetes de papel, água engarrafada, termómetros descartáveis.

Uma vez chegado à Sala de Isolamento, o procedimento a adotar é o seguinte:

- ✓ Verificar a temperatura.
- ✓ Deve usar as luvas e a máscara, verificando se a mesma se encontra bem ajustada (ajustar a máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face). Sempre que a máscara estiver húmida deverá ser substituída por outra.
- ✓ Sempre que substituir as luvas, máscaras e outros materiais que possam estar contaminados (lenços de papel descartáveis, toalhetes) deve depositá-las dentro do contentor de resíduos de abertura não manual e saco de plástico existente no interior da sala.





- ✓ O responsável pelo plano de contingência, António Mirra, deverá comunicar imediatamente o caso às autoridades de saúde sendo a partir daí seguidas as instruções dadas pela DGS.
- ✓ Enquanto em uso, é interdito o acesso à sala de isolamento a todas as outras pessoas. Em caso de menores, aplica-se a exceção de estes serem acompanhados por um responsável devidamente protegido.
- ✓ Qualquer caso suspeito será comunicado ao SNS e posteriormente serão seguidas as instruções e medidas de higienização e desinfeção definidas pelas autoridades de saúde.

Enquanto a pessoa sinalizada aguarda as orientações do SNS 24, deverá permanecer dentro da sala, evitando qualquer contacto com colegas ou outros, mantendo a porta fechada.

O Diretor do Parque, António Mirra

---





Establishment  
according  
to Health Measures  
**Portugal**

