

## ORIENTAÇÃO

NÚMERO: **XX/2020**

DATA: **xx/05/2020**

---

ASSUNTO: **COVID-19**  
**Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas**

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; Coronavírus; SARS-CoV-2; Instalações Desportivas;

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.

CONTACTOS: [medidassaudepublica@dgs.min-saude.pt](mailto: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 (< 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.

Para mais informações e recomendações consultar: [www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt) .

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 de atividade física, 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.

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:

## Medidas gerais e preparação prévia

1. Os espaços onde decorre atividade física devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória<sup>1</sup>, da lavagem correta das mãos<sup>2</sup>, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental. Salienta-se ainda a importância de:

Em todas as infraestruturas onde decorra prática e/ou competições de atividade física e desportiva:

- a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o Decreto-Lei n.º 20/2020 de 1 de maio, Artigo 34.º-B<sup>2</sup> *Avaliação de risco nos locais de trabalho*, 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)<sup>3</sup> 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. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
- e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (Anexo I), da lavagem correta das mãos (Anexo II) e normas de funcionamento das instalações;
- f) 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 (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);

---

<sup>1</sup> Folhetos informativos disponíveis em: <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> Orientação 019/2020 de 03/04/2020 "Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde" da DGS

- g) 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 Autoridade de Saúde local, regional ou nacional o determine.

Em todos os locais onde decorra prática desportiva, incluindo infraestruturas, mas também outros espaços de ar livre como parques, 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)<sup>4</sup> para todos os técnicos 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 de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços de ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

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

1. Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física, 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.

### 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:
  - 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 exercício físico (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);

---

<sup>4</sup> Orientação 019/2020 de 03/04/2020 “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde”

- ii. Pelo menos três metros<sup>5</sup> entre pessoas durante a prática de exercício físico.
- b) Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;
- c) Privilegiar o uso de marcações *online* para treinos e aulas.

## Uso de máscara

1. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória<sup>6,7</sup>. Assim, é recomendado:
  - a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;
  - b) Utilizadores: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
  - 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 em que não exista uma infraestrutura (como por exemplo, parques, via pública, espaços de natureza e outros) (Anexo III).

## Espaços e equipamentos para prática de exercício físico e de massagens

1. Desinfetar 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;

---

<sup>5</sup> 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 m<sup>2</sup> e os 15 m<sup>2</sup>, sendo, portanto muito heterogéneas. Alguns países reconhecem 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.

<sup>6</sup> World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

<sup>7</sup> Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 – Uso de Máscaras na Comunidade.

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);
7. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).
8. Nos gabinetes ou salas de massagem, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfecção e higienização entre utilizadores, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS.

### Espaços para treino individualizado

1. Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, mesas de ténis de mesa, 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) e substituídas 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 ou piscina) 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, o equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfecção por método certificado).
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 resultados da formação de biofilmes dentro da piscina, tubagens e acessórios<sup>8</sup>.
2. A limpeza e desinfeção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, devendo-se substituir a água e proceder à cloragem (ou outro tipo de desinfeção química) como definido em protocolo interno.
3. Garantir que a água é testada regularmente quanto à química correta e desinfeção adequada, e verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos.
4. Todos os operadores 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 da piscina.
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.
8. Saunas, banhos turcos, solários, hidromassagem/jacuzzi e similares devem permanecer encerrados até indicação contrária.

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

1. As sessões de treino que decorram ao ar livre devem privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
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.

## **Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados<sup>9</sup>**

1. Evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados.

<sup>8</sup> Orientação de Encerramento Temporário das Piscinas. Departamento de Saúde Pública. Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. 23 de março de 2020.

<sup>9</sup> REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020. Disponível em <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>

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. Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

## Balneários, chuveiros, sanitários e bebedouros

1. A utilização de balneários não é permitida, pelo que os praticantes devem procurar alternativas, nomeadamente nos seus domicílios.
2. É permitido o acesso dos utilizadores a cacifos e às instalações sanitárias.
3. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água com copo de plástico ou para enchimento da própria garrafa do cliente, sem tocar no bocal do dispensador.
4. Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável.

## 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 dias<sup>10</sup>. 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 Orientação 014/2020 da DGS<sup>11</sup> e Orientação 008/2020 da DGS<sup>12</sup>;
  - 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, etc.);

<sup>10</sup> Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1. van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber SI, Lloyd-Smith JO, de Wit E, Munster VJ. *N Engl J Med.* 2020 Mar 17. doi: 10.1056/NEJMc2004973

<sup>11</sup> Orientação 014/2020 “Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”.

<sup>12</sup> Orientação 008/2020 “Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis”.

- d) Limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

## 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 (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.
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 Orientação 006/2020 da DGS<sup>13</sup>:
  - a) Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
  - b) 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;
  - c) Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Graça Freitas

Diretora-Geral da Saúde

---

<sup>13</sup> Orientação nº 006/2020 “Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas”.



## Bibliografia

- 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Built Environment Considerations To Reduce Transmission. Dietz L, Horve P, Coil D, Fretz M, Eisen J, Wymelenberg K. *mSystems* 5:e00245-20. 7 April 2020. <https://doi.org/10.1128/mSystems.00245-20>.
- Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1. van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber SI, Lloyd-Smith JO, de Wit E, Munster VJ. *N Engl J Med*. 2020 Mar 17. doi: 10.1056/NEJMc2004973
- Code of Practice THE MANAGEMENT AND TREATMENT OF SWIMMING POOL WATER. Pool Water Treatment Advisory Group. August 2019
- Considerations for Public Pools, Hot Tubs, and Water Playgrounds During COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention. 8 Maio 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/aquatic-venues.html>
- Córdova A, Latasa I, Respiratory Flows As A Method For Safely Preventing The Coronavirus Transmission (Covid-19), *Apunts Sports Medicine* (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.05.001>
- European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in the EU / EEA and the UK – ninth update. Rapid Risk Assessment. 23 April 2020. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-rapid-risk-assessment-coronavirus-disease-2019-ninth-update-23-april-2020.pdf>
- Framework for exercise facilities in New Zealand operating within a COVID-19 environment Updated 13th May 2020. Version 2.11 Includes changes to reflect Government Guidelines for level 2. Disponível em: <https://exercisenz.org.nz/wp-content/uploads/2020/05/2020-May-6-CV19-Framework-Exercise-Industry.pdf>
- Frieden, T. R., & Lee, C. T. (2020). Identifying and Interrupting Superspreading Events—Implications for Control of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2. *Emerging Infectious Diseases*, 26(6), 1059-1066. <https://dx.doi.org/10.3201/eid2606.200495>. Disponível em: [https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0495\\_article](https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0495_article)
- Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 da Direção-Geral da Saúde – Uso de Máscaras na Comunidade. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Nyenhuis, Sharmilee & Greiwe, Justin & Zeiger, Joanna & Nanda, Anil & Cooke, Andrew. (2020). Exercise and Fitness in the age of social distancing during the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*. 10.1016/j.jaip.2020.04.039.
- Orientação de Encerramento Temporário das Piscinas. Departamento de Saúde Pública. Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. 23 de Março de 2020. [https://www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer\\_file/document/8614/Orientacao\\_de\\_encerramento\\_temporario\\_de\\_piscinas.pdf](https://www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8614/Orientacao_de_encerramento_temporario_de_piscinas.pdf)
- Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Orientação n.º 008/2020 de 10/03/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

- Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020 - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Orientação n.º 025/2020 de 13/05/2020 – Medidas de Prevenção e Controlo em Creches, Creches Familiares e Amas. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Protocol for clubs and pools. ANIF Italy. 22 May 2020. Protocollo delle Misure per il Contrasto el il Contenimento della Diffusione del Virus COVID-19 nei Centri Sportivi Condiviso dal Governo/Parti Sociali/Regioni il 17 Maggio 2020. Associazione Nazionale Impianti Sport & Fitness Palestre. ANIF. Disponível em: <https://www.europeactive.eu/covid19>
- REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020. Disponível em <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>
- Reopening: Guidance for Gyms and Workout Facilities. AIHA. 6 Maio 2020. Disponível em: [https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/Guidance-Documents/Reopening-Guidance-for-Gyms-and-Workout-Facilities\\_GuidanceDocument.pdf](https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/Guidance-Documents/Reopening-Guidance-for-Gyms-and-Workout-Facilities_GuidanceDocument.pdf)
- SUMMARY OF CURRENT RECOMMENDED PRACTICES FOR OPERATING UNDER COVID-19 RESTRICTIONS. May 2020. National laws, guidance, regulations and restrictions must be observed and respected at all times. Version 1.3 08\_05. Disponível em: [https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Operating\\_Practices\\_May2020.pdf](https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Operating_Practices_May2020.pdf)
- 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
- Vincent Chi-Chung Cheng, et al. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *Journal of Infection*. Available online 23 April 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.024>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163445320302358>
- World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

## 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.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**

Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Diapositivo23-1024x1024.png>

## Anexo II. Higienização das mãos

NOVO CORONAVÍRUS

# COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

## COVID-19

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR** 
- 2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima) 
- 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 ANTES DE REMOVER** 
- 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

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS