

PLANO DE PREVENÇÃO COVID-19



Caro Sócio,

Deixamos em baixo algumas recomendações e medidas de prevenção aplicáveis a todos os utentes e colaboradores do Ginásio.

Reforçamos que estas informações são aplicáveis para a conjuntura presente da doença em Portugal. Se a fase atual de contenção passar para uma fase de disseminação (mitigação) estas orientações poderão ter que ser alteradas.

Últimas informações sobre o novo coronavírus (2019-nCoV)

- 1.** Considera-se haver maior possibilidade de transmissão pelo trato respiratório, e há possibilidade de transmissão entre humanos. Segundo recomendações da OMS, as medidas de higiene pessoal, como lavagem das mãos e cumprimento das regras da etiqueta respiratória, são as principais medidas para evitar a propagação da doença;

2. O período máximo de **incubação é de 14 dias**;
3. Os sintomas incluem febre ou tosse aguda, com ou sem falta de ar/dispneia;
4. Há alguns casos graves com pneumonia e casos de morte;
5. Pacientes mais velhos ou com doenças crónicas têm a maior possibilidade de desenvolver condições graves de saúde.

Medidas de Prevenção aplicáveis a todos os utentes do Clube e colaboradores

1. Lavar as mãos com frequência para manter as mãos limpas, especialmente antes de comer, tocar nos olhos, nariz e boca, ou em alternativa limpar com solução alcoólica pessoal;
2. Limpar e desinfetar sistematicamente os locais facilmente acessíveis às mãos nomeadamente equipamento que utiliza no ginásio bem como o material disponível nos estúdios para as aulas em grupo. Utilizar o papel disponível em cada um dos estúdios para desinfetar o material ou equipamento antes de o utilizar;
3. Todas as zonas comuns devem ser desinfetadas pelo menos de hora a hora: desinfetar zonas onde as pessoas colocam as mãos – maçanetas; teclados e torniquetes de entradas; écrans de quiosques de reserva de aulas; bebedouros; cacifos em particular onde se colocam os cadeados; TPA; teclados e écrans táteis; balcões em particular receções de entrada, ginásios, spas e restaurante; botões de elevadores de chamada e andares; corrimões etc.
4. Definir uma zona do Clube para onde devem ser encaminhadas as pessoas com sintomas de COVID 19. Ter máscaras disponíveis (ou em caso de indisponibilidade, papel) para colocar – tapar a boca e o nariz - nas pessoas com os sintomas. Na zona de contenção, telefonar para a linha de saúde 808242424 e respeitar as orientações dadas pelos profissionais de saúde. De seguida garantir que a esta zona é desinfetada;

5. Pessoas com baixa imunidade devem evitar utilizar locais lotados, nomeadamente o ginásio e aulas de grupo;
6. Evitar o contacto próximo com pacientes com febre e sintomas respiratórios; Não visitar pacientes no hospital, se necessário, para entrar na área do hospital, usar uma máscara;
7. No caso de alguma indisposição, como febre ou sintomas do trato respiratório, por favor não utilize o clube. Consultar um médico o mais rápido possível via linha Saúde 808242424;

Recomendamos que os utentes/colaboradores que tenham viajado para locais com um número mais elevado de casos identificados que não frequentem o Clube durante o período de incubação (à data é de 14 dias).

Copyright © 2020 AGAP, All rights reserved.

Está registado na base de dados da AGAP pelo que recebe esta comunicação.

Our mailing address is:

AGAP
Viela Beloura, Edº Alpha Mall, Lj13
loja 13
Sintra 2710 - 693
Portugal

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).