

20
20

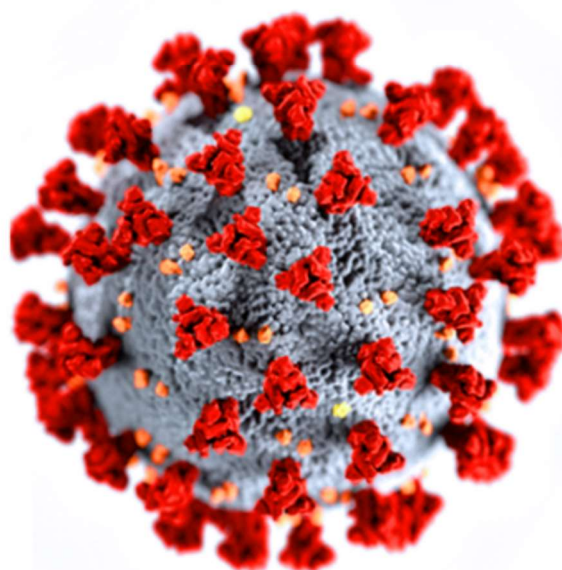
30 ¹⁹⁸⁹⁻²⁰¹⁹ ANOS
FEDERAÇÃO DE
TRIATLO
PORTUGAL

MEDIDAS DE CONTENÇÃO E DE PREVENÇÃO
COVID -19
Federação de Triatlo de Portugal

COVID-19

Coronavírus 2019

Médico: Nuno Piteira
Fisioterapeuta: Ana Leite



Considerando a Pandemia de Coronavírus está ainda em crescimento exponencial no nosso país, temos que, mais do que nunca, que adotar procedimento para contenção da transmissão viral e, no caso específico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP), a proteção dos atletas, agentes desportivos e suas famílias.

Como tal, o departamento médico da FTP, de acordo com as atuais recomendações da OMS, DGS e Ministério da Saúde, sugere a adoção das seguintes medidas de contenção:

Medidas Institucionais

- Adoção das medidas de contenção recomendadas pela DGS para a população em geral, por parte de todos os trabalhadores e agentes desportivos da FTP.

MEDIDAS GERAIS

- Higienização das mãos, de forma correta, completa e regular;

Podem ser utilizadas duas técnicas: lavagem com água e sabão ou fricção com solução antisséptica de base alcoólica >60% de etanol (técnicas de higienização em anexo);

- Etiqueta respiratória: evitar tocar com as mãos na face sem as ter higienizado antes; cobrir sempre a boca e/ou o nariz ao tossir, assoar e espirrar, com lenços descartáveis ou, em alternativa, com o antebraço;

- Recomendado fazer uso da máscara (por exemplo quando está com outras pessoas);

- Reduzir os contactos sociais ao estritamente necessário, e fazendo uso da higienização das mãos e da etiqueta respiratória;

- Evitar contactos desnecessários com familiares e amigos e evitar espaços públicos para convívio e refeições (evitar receber e fazer visitas);
- Reduzir as deslocações às estritamente necessárias e evitar meios de transporte públicos partilhados. Privilegie a permanência em casa;
- Se for necessário utilizar transportes públicos, ir ao supermercado ou qualquer outro espaço comercial, deve utilizar uma máscara (não importa a tipologia), para garantir que não toca inadvertidamente com as mãos (possivelmente contaminadas) na face;
- Evite partilhar itens domésticos como tablet, computador, telemóvel, copos, pratos, talheres, toalhas, etc. com pessoas que coabitem na residência. Após utilização desses itens, lavar com água e sabão ou na máquina de lavar loiça a temperaturas elevadas e/ou desinfeção;
- Sempre que for necessário sair de casa, no regresso deve deixar o calçado e roupa utilizada no exterior à entrada de casa e tomar banho imediatamente ou logo que possível;
- Atenção redobrada aos sintomas: verificar temperatura corporal pelo menos 1x ao dia;
- Manter um regime de sono regular apesar da alteração de rotinas;
- Manter alimentação equilibrada e uma boa ingestão de líquidos tendo em conta o menor gasto calórico previsto para as próximas semanas.

PARA QUEM TEM NA FAMÍLIA (OU EM SUA CASA) CRIANÇAS E JOVENS:

- Ajude a as crianças a manter as rotinas de horários, definindo uma hora certa para se levantarem e deitarem-se tal como acontecia quando as escolas estavam abertas;

- Defina um período de estudo de acordo com o estipulado pelas escolas e professores- caso não tenha acesso às diretrizes escolares, tente ir seguindo o livro de estudos, programando tarefas para cada dia;
- Reserve um período de lazer, todos os dias (por exemplo, parte da tarde) assim como os fins de semana para brincar;
- Faça exercício com as crianças, adequando o treino à idade, com a duração de pelo menos 30 minutos;
- Mantenha uma alimentação saudável, dando aos mais pequenos vegetais, fruta (descascada) e sopas. Não são recomendadas saladas ou outros alimentos não cozinhados.

PARA QUEM TEM PAIS/AVÓS OU PESSOAS PRÓXIMAS COM MAIS DE 70 ANOS:

Como sabemos, há risco acrescido nas faixas etárias mais avançadas, principalmente com idades a partir dos 70 anos. Há pessoas que compreendem a situação, mas para outras torna-se mais difícil entrar neste 'estado de emergência'. Se for necessário, ajude-os a perceber a melhor maneira de viver esta situação em maior segurança.

- Explique o problema e que as indicações recomendadas se destinam ao reforço da sua proteção, já que encontram numa situação de maior risco. A melhor forma de prevenir o contágio é ficar em casa o mais tempo possível, saindo apenas em caso de extrema necessidade;
- Fale sobre as regras de higiene e da importância do seu cumprimento;
- Ajude-os no que for necessário: compre os alimentos por aqueles que mais precisam, medicamentos ou outros produtos de maior necessidade.
- Perceba que estamos numa situação inédita em que a solidariedade nunca fez tanto sentido.

TREINO

- Deve manter-se em casa a maior parte do tempo. Se treinar ao ar livre (apenas corrida) deverá ir sozinho, em percursos próximos de casa e sem movimento (baixo risco de acidente).
- Em qualquer caso, a realização de treinos no domicílio é sempre preferencial;
- Reduzir ao mínimo o contacto social;
- Preparar a residência e o plano de treinos para um possível período de quarentena obrigatória, que poderá ser, alargada;
- Higienização das mãos no início e final de cada sessão de treino, bem como de superfícies ou materiais de treino usados por mais que um atleta (se forem vários no domicílio);
- Evitar períodos de imobilização prolongados em casa, fazer mobilizações a cada 30-40' (ir à casa de banho, à varanda, subir escadas, etc.);

Apesar de a maioria dos atletas ter o seu plano de reforço muscular e mobilidade articular pessoal, faz-se referência ao plano de mobilidade e reforço muscular desenvolvido pela Federação Portuguesa de Natação na resposta ao COVID-19, que julgamos poder ser de utilidade. Versão completa (com o devido consentimento) em: <https://bit.ly/2U6Flis>

Este documento será revisto diariamente pelo departamento médico e adaptado sempre que as situações epidemiológicas e sociais o justifiquem.

Mantenha hábitos saudáveis, ajude os mais velhos e com maior risco, é um dever de todos nós protegermo-nos e aos outros!

ANEXOS

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





NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO



PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.



SEPARADO DE OUTROS

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.



NÃO PARTILHE ITENS

Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens.



NÃO RECEBA VISITAS

Não convide pessoas a sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.



LIGUE ANTES AO MÉDICO

Evite deslocações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.



LAVE AS MÃOS

Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.



MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

Se lhe foi recomendado, deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.



AO ESPIRRAR E TOSSIR

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.



MONITORIZAR SINTOMAS

Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.



CUIDADO COM RESÍDUOS

Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes.