

# NORMAS E PROCEDIMENTOS PARA REABERTURA DOS CENTROS DE LAZER

## PREÂMBULO

Para esta fase de reabertura dos Centros de Lazer do Cofre foram estudados vários critérios que garantissem o funcionamento adaptados a todos os critérios de segurança e proteção dos sócios e colaboradores da Instituição. Para tal, foram adotados diversos procedimentos de higiene e segurança de acordo com as orientações da Direcção-Geral da Saúde.

O presente manual pretende divulgar todas as normas implementadas, muitas que são inéditas na vida do Cofre, mas o cenário que vivemos obriga a cuidados suplementares. Queremos manter-nos presente na vida dos sócios e fazer parte dos seus momentos de Lazer e descanso, mas a par do conforto e qualidade que sempre encontraram nos Centros de Lazer do Cofre, existe uma responsabilidade extra: a de zelar pela saúde de todos.

Assim, da lista de normas a aplicar nesta reabertura, constam medidas reforçadas de limpeza e desinfeção nos vários espaços e a utilização de material de proteção pelos funcionários e sócios, entre outras que serão descritas.

Pedimos que leia atentamente este documento. As nossas equipas estão disponíveis para esclarecer todas as suas questões e apoiar no que for necessário.

O cumprimento destas regras é vital para o bom funcionamento dos serviços e equipamentos, por isso contamos com a colaboração de todos.

Desejamos-lhe uma excelente estadia com conforto e segurança!



### 1.º

#### **Informação e proteção dos associados**

- Todos os associados terão acesso à informação referente ao cumprimento das regras de proteção e funcionamento adaptado ao Covid-19;
- O presente manual será entregue ou enviado, a todos os sócios com estadia;
- Caso os sócios não disponham de materiais de proteção individual, será disponibilizado, para venda, um kit composto por máscara e luvas;
- À entrada dos Centros de Lazer, aquando do check-in e à saída (check-out) será medida a temperatura a todos os associados e ocupantes de cada apartamento. Este mecanismo pretende assegurar os critérios de segurança, não sendo efetuado qualquer registo do dado biométrico em apreço;
- Será igualmente pedido ao associado para preencher um questionário de despiste para Covid19;
- Durante a permanência é obrigatório manter o distanciamento social de dois metros entre utentes, a etiqueta respiratória e o uso de máscara, aquando da deslocação às áreas comuns, de serviço e na utilização de elevadores;
- Apenas os sócios com estadia poderão permanecer no Centro de Lazer, não sendo admitidas pessoas sem estadia.

### 2.

#### **Adequação da capacidade dos Centros de Lazer**

- Quinta: Face ao distanciamento existente entre alojamentos, estarão disponíveis todos os apartamentos, o que se concretiza em 28 alojamentos;
- Vau: a ocupação está reduzida a 2/3 da capacidade total.

### 3.

#### **Funcionamento dos serviços e entretenimento:**

##### **Quinta:**

- A mercearia funcionará apenas por marcação prévia;
- O bar da Adega estará aberto; o bar da piscina estará encerrado;
- O equipamento de minigolfe mantém-se em funcionamento, com as devidas medidas de higienização e limpeza;

zação e limpeza;

- O ginásio estará encerrado;
- As Atividades de Verão incluirão, apenas, sessões de cinema no auditório (com marcação prévia e uso obrigatório de máscara) e aulas de hidroginástica/fitness.
- O parque infantil estará encerrado;
- Os equipamentos desportivos “outdoor” permanecerão encerrados.

##### **Vau:**

- O salão de jogos estará fechado;
- Não haverá atividades de verão;
- O parque infantil estará encerrado;
- O campo de jogos estará encerrado.

### 4.

#### **Receção**

- Será colocada uma proteção em acrílico no balcão da receção e providenciados todos os equipamentos de proteção individual aos trabalhadores;
- No ato de check-in, check-out e sempre que se desloquem à receção, se houver fila, os sócios devem manter uma distância de 2 metros de acordo com a sinalização no local;
- Sempre que dirijam à Receção, os associados devem usar máscara;
- Os associados devem manter o distanciamento social entre si.

### 5.

#### **Zonas comuns**

- As salas de estar comuns estarão interditas;
- Enquanto transitam nas zonas comuns e na utilização de elevadores, os sócios devem utilizar máscara individual de proteção;
- As casas de banho dos espaços comuns estão fechadas, devendo os sócios utilizar os wc do seu alojamento;
- À entrada dos Centros, nas zonas de alojamento e noutros locais estratégicos, serão colocados dispensadores de gel desinfetante.

## 6.

### **Normas na mudança de roupa dos quartos, limpeza e desinfecção das instalações**

- Todos os funcionários estarão preparados para execução das suas tarefas conforme as orientações da DGS e equipados com os respetivos EPI's (Equipamento de proteção Individual);
- Os funcionários afetos à limpeza usarão (sobre o fardamento) uma bata de TNT ou avental plastificado, luvas e máscara de tipo cirúrgica;
- As limpezas serão executadas por duas equipas diferentes, isto é, uma equipa ficará responsável pela roupa e a outra pela limpeza do apartamento/quarto;
- A roupa retirada após utilização é levada de imediato para a lavandaria e colocada a lavar com a temperatura mais alta que puder suportar;
- Na limpeza do apartamento, não será usado o aspirador, por não ser aconselhável, devido ao facto de colocar o ar em movimento, as gotículas e transforma-as em aerossóis. Assim, esta será feita com o sistema de esfregona de algodão, panos e toalhas humedecidas com solução descartáveis, necessárias à correta desinfecção dos espaços;
- Existirá reforço das medidas de higiene, limpeza e intensificação dos desinfetantes. Todas as áreas comuns do Centro de Lazer serão limpas seis vezes por dia. O mesmo acontecerá na desinfecção superfícies de uso regular como botões dos elevadores, maçanetas das portas ou corrimãos das escadas;
- Os equipamentos/material que sejam mais utilizados deverão ser desinfetados após cada utilização. (ex: terminal multibanco, cartões de acesso aos apartamentos, etc.).

## 7.

### **Alterações aos procedimentos de limpeza e troca de atalhados**

- Todas as operações de limpeza e arrumação nos apartamentos, serão realizadas sem a presença do sócio;
- Na estadia de 7 noites (8 dias) não haverá limpeza diária do alojamento;
- A limpeza dos apartamentos decorrerá uma vez por semana ou, para estadias menores, apenas antes da entrada e após a saída, por forma a proteger colaboradores e associados.
- Nas estadias superiores, a limpeza será efetuada a

meio da estadia.

- No final de cada estadia é realizada uma limpeza e desinfecção completada do alojamento;
- Os atalhados serão trocados, apenas, a cada três dias. Mesmo que os sócios os coloquem para substituição, apenas situações excecionais serão consideradas.
- A troca dos atalhados será feita da seguinte forma: em cada alojamento existirão sacos próprios para os sócios colocarem os atalhados; os sócios devem colocar os atalhados para troca dentro do saco e fechá-lo; depois de fechados, os sacos serão colocados à porta dos apartamentos para recolha pela equipa de limpeza. Uma outra equipa entregará novos atalhados (embalados), diretamente ao sócio ou em local próprio para o efeito à entrada do apartamento;
- A roupa de cama apenas será trocada a cada 7 noites, ou situações excecionais;
- O lixo dos apartamentos deverá ser depositado nos contentores próprios para o efeito, disponíveis nos patamares das escadas, entre pisos (no Centro do Vau) ou nas zonas exteriores dos apartamentos (na Quinta de Sta. Iria).

## 8.

### **Piscina e espreguiçadeiras**

- O acesso às instalações de Lazer é condicionado, obrigando-se os sócios ao cumprimento do disposto no presente manual, bem como ao respeito pelas regras de civismo e higiene próprias na utilização de qualquer espaço público;
- Os sócios devem colaborar com o pessoal técnico, trabalhadores e colaboradores do Cofre, zelando pelo bom funcionamento da piscina e pela equidade no acesso aos equipamentos;
- O acesso à piscina é proibido, se o usuário estiver sofrendo de afeção da pele ou inflamação do aparelho visual, auditivo, respiratório ou qualquer outra doença infectocontagiosa;
- Não é permitido o uso da piscina a pessoas que façam uso de óleos para bronzear ou qualquer produto similar que possa prejudicar o funcionamento das bombas e filtros das piscinas;
- A piscina e as espreguiçadeiras têm capacidade máxima de utilização;
- A capacidade máxima da piscina estará escrita em local visível;
- Quando a lotação máxima da piscina for atingida, o acesso far-se-á por ordem de chegada;

- Na Quinta estarão disponíveis 29 chapéus de sol. Cada um terá duas espreguiçadeiras afetas, colocadas à distância de segurança de 2m entre as espreguiçadeiras dos outros chapéus;
- No Vau existirão 25 chapéus com capacidade para 2, 3 ou 4 espreguiçadeiras;
- O uso de espreguiçadeiras obedece às seguintes regras:
  - A posição das espreguiçadeiras estará marcada no chão;
  - Os equipamentos não podem ser deslocados do local onde estão posicionados, por motivo de segurança e distanciamento social obrigatório;
  - Por forma a proporcionar uma utilização justa e equitativa do espaço, não é permitida a reserva de espreguiçadeiras;
  - Toalhas ou objetos pessoais que sejam usados para tal, poderão ser removidos pelos funcionários afetos à piscina ao final de 1h hora sem a presença dos sócios.
- Os hóspedes devem de tomar um duche antes de entrar na piscina;
- Mantém-se a desinfeção diária da piscina, de forma automática e com todos os produtos estabelecidos para o efeito;
- A limpeza e desinfeção das espreguiçadeiras será realizada após cada utilização.
- Devem ser utilizadas toalhas de praia próprias, não sendo permitido o uso de atalhados do Cofre;
- Não é permitida a prática de atividades desportivas coletivas ou jogos dentro de água e à beira da piscina;
- Não são permitidos colchões na piscina;
- Será disponibilizado desinfetante com solução antisséptica de base alcoólica, nos locais de acesso à piscina.

## 9.

### **Restauração (apenas Quinta de Sta. Iria)**

- O restaurante e o bar da Adega mantêm-se em funcionamento;
- Por forma a garantir a organização e otimização destes espaços, de acordo com a legislação em vigor, o seu funcionamento está condicionado à lotação máxima de cada espaço e ao cumprimento das regras de distanciamento social em vigor;

- O bar da Piscina e o salão de eventos estarão encerrados;
- A capacidade máxima de pessoas/serviço estará afixada em local próprio;
- Só os ocupantes do mesmo apartamento poderão partilhar mesa;
- A reserva das refeições é obrigatória;
- A ementa diária estará escrita num quadro, para que os sócios possam escolher e reservar;
- O serviço take-away irá funcionar, para que os sócios possam optar por fazer as refeições nos apartamentos;
- No ato de recolha do take-away os sócios devem fazer uso de máscara e respeitar a distância social (2 metros) entre si, através da sinalização no local;
- Não é permitido alterar a orientação e disposição das mesas e cadeiras, disponíveis no restaurante e na esplanada;
- Para pagamentos ao balcão, os sócios devem de manter uma distância de 2 metros através da sinalização no local;
- Serão colocados dispensadores de solução à base de álcool, à entrada do salão;
- As casas de banho do salão estarão encerradas. Os sócios devem só utilizar apenas os wc dos apartamentos;
- Todas as zonas de contacto frequentes serão desinfetadas seis vezes por dia;
- Os colaboradores afetos ao serviço de mesas usarão máscara e cumprirão com todos os requisitos de higiene, proteção e etiqueta respiratória em vigor;
- No serviço de mesa, os pratos, copos e talheres serão colocados, apenas, na presença do sócio.

## 10.

### **Medidas de isolamento**

- Foi definido e reservado um apartamento para isolamento de casos suspeitos/confirmados de Covid-19, em cada um dos Centros de Lazer, em casos suspeitos deve-se seguir o plano interno de contingência em vigor em conjunto com as recomendações da DGS.

## DESCRIPTIVO DETALHADO DE PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA, DESINFECÇÃO E CONTINGÊNCIA

Medidas de prevenção e controlo de infeção nos hotéis e alojamentos para a limpeza de superfícies ambientais e tratamento de roupa nos hotéis e alojamentos.

### 1. Princípios gerais:

#### a. Plano de Contingência

- para além do presente manual, os Centros de Lazer do Cofre operam de acordo com o Plano de Contingência interno da Instituição espelhado documento escrito e operacional;
- no referido documento, estão descritos os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes no Plano.

b. Órgãos de Gestão - por forma a proceder de acordo com as normas e orientações, o Conselho de Administração (CA) do Cofre implementou as seguintes estratégias:

- aquisição de todos os equipamentos de proteção individual para os trabalhadores e sócios, tendo sido definida uma reserva estratégica interna destes equipamentos;
- aquisição de um stock de materiais de limpeza de uso único, sobretudo panos de limpeza, toalhetes de limpeza de uso único humedecidos em desinfetante, lixívia e álcool a 70°;
- colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, um por cada piso (junto aos elevadores), junto aos pontos de entrada e saída dos Centros de Lazer e à entrada da zona dedicada à restauração;
- formação e treino de todos os grupos de profissionais das diversas áreas dos Centros de Lazer sobre COVID-19 e como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção;

#### c. Casos suspeitos e confirmados

- Foi definido, para cada Centro de Lazer, um local para isolar uma ou mais pessoas que possam ser detetadas como casos suspeitos ou casos confirmados de COVID-19. Este local dispõe de casa de banho privada, contentor de resíduos e sacos de resíduos e sacos de recolha de roupa usada, televisão, água e alguns alimentos. Não existindo ventilação de pressão negativa, estes alojamentos dispõem de janelas sendo possível abri-las para renovar o ar e manter a porta fechada;
- As áreas de maior risco são o quarto da pessoa doente ou suspeita de COVID-19. As restantes áreas em que a pessoa passou durante períodos mais curtos provavelmente têm níveis mais baixos de contaminação e, portanto, o risco de transmissão contínua da infeção será por princípio, menor. No entanto, em caso de infeção ou suspeita, está designada a limpeza e desinfecção alargada desses espaços;
- Se o doente utilizou recentemente a piscina, as superfícies da piscina onde as pessoas circulam devem ser lavadas e desinfetadas.
- A limpeza e desinfecção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, devendo-se substituir a água e proceder à cloragem como definido em protocolo interno;
- Foi definido uma estratégia de supervisão dos circuitos de tratamento de roupa e de limpeza das instalações;
- Para proteção dos profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes nos Centros de Lazer todas os funcionários que tratem da roupa de cama ou do quarto de um caso suspeito ou confirmado devem estar protegidos com os EPI adequados;

#### d. Proteção dos funcionários

- Para a limpeza dos alojamentos, foram definidas duas equipas diferentes: uma para a remoção da roupa e fazer camas de lavado; outra para realizar a limpeza, em dois tempos de intervenção espaçados.
- Durante a fase de possível epidemia ou perante um caso suspeito de COVID-19, as equipas encarregues do tratamento de roupa de cama e da limpeza dos quartos usarão os equipamentos de proteção adequados (EPI) - máscara, óculos para proteção dos olhos, avental de plástico sobre a

farda e luvas (preferencialmente descartáveis, de nitrilo).

- O fardamento e os equipamentos de proteção individual (EPI) serão diferentes, dependendo do tipo de intervenção ou tarefa e do risco de exposição.
- A farda dos funcionários será lavada na lavandaria dos Centros, a temperaturas elevadas.
- Após mudar a roupa da cama e os atalhados do quarto da pessoa suspeita ou doente com COVID-19, é desejável esperar também um tempo (período de latência) para iniciar a limpeza dos quartos.

#### e. Mudança de roupa dos quartos e limpeza e desinfeção das instalações

- Dado que a intervenção de mudança de roupa da cama, gera aerossóis, serão separadas as duas intervenções: limpeza e roupa (por 2 equipas diferentes). Da mesma forma será implementado um tempo de espera de 2h entre retirar lençóis e roupas de cama e atalhados e realizar a limpeza de pisos e superfícies.
- Os funcionários encarregados de remover roupa e realizar a limpeza estarão equipados com bata, luvas não esterilizadas, óculos de proteção e uma máscara de proteção respiratória do tipo FFP2.
- Na remoção da roupa de cama e atalhados, serão tidos os seguintes cuidados:
  - Não agitar a roupa de cama;
  - Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”;
  - Não encostar a roupa ao corpo;
  - Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar;
- A roupa será lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termo resistência) – ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa);
- Quando a roupa não puder ser lavada a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e a um ciclo de desinfeção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina.
- Caso exista alguma avaria nas máquinas, ou enquanto não são lavadas, as roupas devem ficar embaladas e acondicionadas num saco impermeável bem fechado na zona de lavandaria, para que seja possível depositar a roupa diretamente

para dentro da máquina;

- Os resíduos recolhidos no quarto, serão acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no 2.º saco. O 2.º saco deve ser identificado como resíduos biológicos e tratados por incineração ou autoclavagem.

#### f. Manutenção das superfícies ambientais:

- A limpeza a seco será substituída por limpeza a seco.
- Não será usado o aspirador para limpeza de pisos. Não é adequado o uso de aspirador de pó, porque põem em movimento no ar, as gotículas, nas quais o vírus pode estar contido e transforma-as em aerossóis.
- Para esta tarefa os funcionários estarão equipados com bata impermeável, ou avental de plástico sobre o fardamento, luvas de uso único resistente a líquidos, máscara de tipo cirúrgica.
- Serão cumpridos os seguintes passos para a limpeza dupla de pisos e superfícies:
  - Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
  - Usar panos de limpeza de uso único, diferentes e exclusivos para a área do quarto e para as casas de banho;
  - O balde e esfregona de limpeza da casa de banho deve ser diferente do balde de limpeza e esfregona a usar no quarto;
  - Para lavar as superfícies: pode usar-se detergentes de uso comum;
  - Para desinfeção de superfícies: será usada lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre, e álcool a 70°, para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com a lixívia, de modo a evitar corrosão ou danificação.
  - Em alternativa, existem no mercado vários produtos de limpeza e desinfeção de superfícies com ação virucida e que podem ser utilizados, nomeadamente, pastilhas de cloro para diluir na água no momento da utilização; soluções detergentes com desinfetante na composição (efeito 2 em 1), quer em apresentação de spray, líquida ou outra ou toalhetes humedecidos em desinfetante para a limpeza rápida de algumas superfícies de toque frequente.

g. Limpeza e Desinfecção de Superfícies:

- Na presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos, serão efetuados os seguintes procedimentos:
  - absorver os líquidos com papel absorvente; aplicar a lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água; deixar atuar durante 10 minutos; passar o local com água e detergente; enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar; usar máscara na diluição e aplicação da lixívia; abrir as janelas para ventilação do espaço;
- Para a desinfecção comum de superfícies, os procedimentos serão: lavar primeiro com água e detergente; aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água; deixar atuar a lixívia durante 10 minutos; enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;
- As instalações sanitárias serão lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação;
- Também o mobiliário e alguns equipamentos serão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70°;
- Em primeiro lugar será limpo o mobiliário do quarto;
- Na zona de kitchenette, as louças serão lavadas à máquina a temperatura elevada; limpeza e desinfecção dos armários, bancadas, mesa e cadeiras, puxadores dos armários e das portas; no final, limpa-se e desinfeta-se a torneira, o lavatório e o ralo.
- As paredes serão limpas até à altura do braço.
- Retiram-se os cortinados e envia-se para lavar, incluindo o cortinado da casa de banho;
- Limpeza do mobiliário;
- A lavagem da casa de banho, começa pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passando depois ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, sanita e bidé;
- O mesmo procedimento repete-se para o chuveiro, limpando o chuveiro, que inclui desenroscar a cabeça do mesmo e lavar e desinfetar;
- Sanita: aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da sanita; deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado, esfregar bem por dentro com o piaçaba, descarregar

a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo; pôr o piaçaba a escorrer; lavar e desinfetar o suporte do piaçaba;

- Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante; passar depois só com água quente e deixar secar.
- Por fim, lavar o chão das instalações.
- Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.

h. O que fazer com a pessoa doente ou suspeita de estar doente por COVID-19 no hotel ou alojamento?

- A pessoa doente não deve sair do Centro de Lazer. Deve permanecer no seu quarto e ligar aos profissionais da área administrativa do Centro de Lazer, para que liguem para a linha SNS24 (808 24 24 24) que avaliará o caso e contactará com a Autoridade Local de Saúde;
- A pessoa não se deve dirigir ao Centro de Saúde, a consultório privado ou à urgência do hospital;
- Aguardar as instruções dos profissionais de saúde que o vão atender e a decisão clínica.
- Se o hotel deve disponibilizar uma máscara cirúrgica à pessoa, ensinando-lhe a colocar e a ajustar bem à face.
- A Autoridade Local de Saúde poderá optar por enviar a pessoa para o Hospital de referência da área ou não, dependendo da situação clínica do doente.
- Nos casos suspeitos de COVID-19, os profissionais de limpeza e roupa devem aguardar o resultado do diagnóstico laboratorial de confirmação do caso suspeito ou não, antes de iniciar os procedimentos de remoção da roupa e a limpeza.

