

NOTA TÉCNICA Nº 009/2021 - VIGILÂNCIA SANITÁRIA MUNICIPAL DE TRÊS RIOS – COVID 19 – ACADEMIAS, CROSSFIT E SIMILARES Orientações da Vigilância Sanitária para o desenvolvimento das atividades de academias, *crossfit* e similares em Três Rios.

CONSIDERANDO a emergência de saúde pública internacional pela Organização Mundial de Saúde em decorrência da infecção humana relacionada à Covid-19;

CONSIDERANDO a necessidade de atender as recomendações da OMS, para prevenir a propagação do novo coronavírus (COVID-19);

CONSIDERANDO a Portaria nº188/GM/MS, de 04 de fevereiro de 2020, que declara Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN), em decorrência da infecção humana pelo novo coronavírus (COVID-19);

CONSIDERANDO as recomendações da OMS, no dia 11 de março de 2020, para prevenir a propagação do novo coronavírus (COVID-19) no ambiente de trabalho;

CONSIDERANDO a classificação pela OMS, no dia 11 de março de 2020, como pandemia do novo coronavírus (COVID-19);

CONSIDERANDO a publicação do Decreto nº 46.973 de 16 de março de 2020, que “Reconhece a situação de emergência na saúde pública do Estado do Rio de Janeiro em razão do contágio e adota medidas de enfrentamento da propagação decorrente do novo coronavírus (COVID-19), e dá outras providências”.

INTRODUÇÃO

Esta nota técnica tem como objetivo subsidiar a atividade laboral das academias, crossfit e similares com base em medidas higiênico-sanitárias, que visem prevenir a transmissão do vírus causador da COVID-19, no ambiente de trabalho. Os destinatários desta nota técnica alcançam proprietários, funcionários, colaboradores terceirizados, prestadores de serviço de estabelecimentos definidos por academias,

crossfit e similares, assim como, todos os clientes que utilizam os serviços prestados no ambiente comercial. Cabe ressaltar que a adoção das medidas preventivas contidas nesta nota técnica torna-se indispensável para o desenvolvimento seguro das atividades comerciais supracitadas bem como a viabilidade e continuidade do trabalho. Com isso, os potenciais riscos para a transmissão viral tendem a ser minimizados. Isto posto, esta nota técnica reforça o compromisso de responsabilidade firmado entre a Administração Pública e os Estabelecimentos Comerciais.

HIGIENE DAS MÃOS

- Devem-se lavar as mãos com frequência e, principalmente, depois de tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz, coçar os olhos, tocar na boca, manusear celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas e outros objetos, ir ao sanitário ou retornar ao trabalho depois de intervalos.
- Utilizar água corrente e sabão líquido ou outro produto destinado ao mesmo fim (leia as informações na embalagem), não se esquecendo de esfregar bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e as regiões entre os dedos, além dos punhos. Caso não haja disponibilidade de pia para lavar as mãos com água e sabão e se as mãos não estiverem visivelmente sujas, deve-se higienizá-las com preparação alcoólica a 70% (álcool 70% líquido ou gel).

HIGIENIZAÇÃO COM ÁLCOOL GEL OU LÍQUIDO A 70%

- Aplicar na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante);
- Friccionar as palmas das mãos entre si entrelaçando os dedos;
- Friccionar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos e vice-versa;
- Friccionar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando-se movimentos circular e vice-versa;
- Friccionar até secar espontaneamente (não utilizar papel toalha);

- Duração do procedimento: 20 a 30 segundos.

CUIDADOS COM O USO DE MÁSCARA

- O uso de máscara é obrigatório. Podem ser utilizadas máscaras de fabricação caseira, conforme NOTA INFORMATIVA Nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS disponível em:
<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Nota-Informativa.pdf>, máscaras cirúrgicas ou similares aprovadas pela ANVISA/INMETRO;
- A máscara descartável ou de tecido, deve ser trocada a cada 2 horas ou quando estiver úmida ou suja;
- A máscara de tecido, quando suja, deve ser colocada em saco plástico e, depois, lavada com água e sabão e deixada de molho em uma solução de hipoclorito (feita com 01 colher de sopa de água sanitária em 01 litro de água por, pelo menos, 10 minutos). Depois de seca, a máscara deve ser passada a ferro e, então, estará pronta para ser reutilizada.

CUIDADOS RELACIONADOS AOS COLABORADORES/TRABALHADORES

- Não compartilhe objetos.
- Não trabalhe caso apresente algum sintoma de gripe.
- Sugerimos que os trabalhadores que fazem parte do grupo de risco para a COVID-19 sejam afastados de suas atividades laborais durante a pandemia. Entende-se como grupo de risco portadores de doenças respiratórias, pessoas com mais de 60 anos, portadores de condições crônicas, como diabetes, hipertensão arterial sistêmica (pressão alta), doenças cardiovasculares e pulmonares crônicas.
- Aqueles que tiverem contato direto com casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 devem ser afastados imediatamente e serem encaminhados ao centro de triagem no Bairro Triângulo para a realização de exames complementares.
- Evitar contatos físicos desnecessários, como abraços, beijos e apertos de mão.

ENTRADA DO ALUNO

- Disponibilizar barreira sanitária na entrada do estabelecimento;
- Designar funcionário com o uso de máscara e borrifador de álcool 70% nas mãos do cliente/aluno na entrada da academia e/ou antes do início da aula;
- Aferir temperatura corporal do cliente/aluno para acesso a academia;
- Considerar horário previamente agendado, para melhor controle e fluxo, sem deixar de estar atento à possível aglomeração de clientes/alunos e/ou insistência de aula sem agendamento;
- O cliente/aluno tanto quanto o instrutor/professor deverá estar de máscara obrigatoriamente.
- Orientar a distância de 2 metros entre pessoas nas aulas e demais ambientes da academia;
- Organizar os agendamentos e permanência do cliente/aluno no interior da academia;
- Organizar os agendamentos e permanência do cliente/aluno no interior do estabelecimento de modo a não atrapalhar a higienização adequada entre uma aula e/ou treino e outro;
- A academia ou instituição de esporte de acordo com sua metragem interna deverão limitar a quantidade de clientes/alunos que terão acesso à parte interna da academia, respeitando a distância de 2 metros entre pessoas.

PISCINAS

- Manter o distanciamento interpessoal de 1,5 metros em ambientes abertos, e de 2 metros em ambientes fechados.
- Dada a impossibilidade do uso de máscara na realização da atividade, e visto que evidências científicas atualizadas comprovam que há risco de contaminação por partículas aerossóis, não se indica durante a realização das atividades aquáticas a permanência na piscina em distanciamento menor que o descrito acima.
- Reorganizar a quantidade de alunos/aula, de maneira que seja possível a manutenção do distanciamento recomendado.

LIMPEZA DOS AMBIENTES, SUPERFÍCIES E EQUIPAMENTOS.

- Para a limpeza e desinfecção dos ambientes, superfícies e equipamentos, utilizar equipamentos de proteção individual (EPI) como botas, óculos de proteção, luvas apropriadas e máscara.
- Os equipamentos devem ser higienizados A CADA ALUNO e sempre que possível durante o funcionamento.
- Disponibilizar álcool 70%, toalha de papel descartável e lixeira com acionamento a pedal em quantidade suficiente para higienização dos equipamentos pelos alunos.
- Realizar higienização das salas, banheiros e áreas afins.
- Para a higienização, podem ser utilizados solução de hipoclorito de sódio a 1% (água sanitária na diluição recomendada no rótulo), álcool líquido a 70% ou outro sanitizante aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

ESTRUTURAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

- Os equipamentos devem ser dispostos com espaçamento mínimo de 1,5 metros entre eles.
- As aulas/sessões de treino deverão ter duração máxima de 45 minutos, sendo que os 15 minutos remanescentes deverão ser destinados à completa higienização para a próxima aula/atividade;
- Recomenda-se que idosos, e/ou grupos de riscos, realizem as atividades em casa, por meio de instrução/acompanhamento remoto;
- Aulas coletivas ficam condicionadas à manutenção de distanciamento mínimo de 4 metros quadrados entre pessoas e com uso de máscara;
- Os aparelhos destinados às atividades aeróbicas (esteiras, bicicletas, elípticos, etc) deverão ter distanciamento mínimo de 2 metros quadrados entre os mesmos e dos demais aparelhos;
- Não permitir o compartilhamento de luvas, munhequeiras, straps, toalhas e afins;

- Após cada série e/ou troca de alunos é expressamente obrigatória rigorosa e completa higienização dos aparelhos, pesos, anilhas, bancos, etc., por meio de álcool 70%, hipoclorito de sódio ou produto destinado para tanto, preferencialmente com lenços ou toalhas de papel, conforme orientações da NOTA TÉCNICA Nº 47/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA.
- É proibido o uso de bebedouros com água por pressão, de modo que cada aluno seja responsável por trazer a sua garrafa d'água, sendo este uso individual e intransferível.
- A academia deve disponibilizar suporte com copo descartável, próximo aos bebedouros, para uso de alunos que eventualmente não levem suas garrafas.
- Os bebedouros devem possuir filtro, com troca frequente, devidamente identificada com etiqueta com a data da última troca e data da próxima troca a ser realizada.
- PROIBIDA A PERMANÊNCIA DO CLIENTE/ALUNO NA ACADEMIA APÓS A REALIZAÇÃO DA AULA/TREINO.
- Podem ser usadas faixas ou fitas para demarcar os limites.
- Recomenda-se disponibilizar, para higienização das mãos dos profissionais e dos clientes, pias ou estruturas alternativas com água corrente, sabão líquido, toalha de papel descartável e lixeira com acionamento a pedal em quantidade suficiente para todo o período de funcionamento do local.
- Deve-se disponibilizar álcool em gel ou líquido a 70% para os clientes.

CUIDADOS NO ACESSO E CIRCULAÇÃO DAS PESSOAS

- Evitar aglomerações, organizando um fluxo de atendimento obedecendo ao distanciamento de 1,5 metros entre as pessoas.
- Os horários devem ser agendados e flexibilizados para evitar aglomeração dos clientes.

SANITÁRIOS

- Usar sabonete líquido e toalhas de papel para lavar e enxugar as mãos, respectivamente.



TRÊS RIOS

PREFEITURA

A SERVIÇO DO POVO

- Higienizar e desinfetar com frequência todas as superfícies do banheiro, incluindo pisos, pias e vasos sanitários.
- Aumentar a frequência de higienização de puxadores, maçanetas, interruptores, corrimões e espelhos utilizando solução adequada para tal fim conforme orientações da NOTA TÉCNICA Nº 47/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA.

CUIDADOS COM O LIXO

- O lixo deve ser frequentemente coletado e mantido em sacos de lixo fechados, sendo armazenados em local distante da área de atividade.
- Remover o lixo diariamente ou quantas vezes forem necessárias durante o dia.
- Distribuir lixeiras para resíduos comuns com acionamento por pedal em todos os setores.
- Armazenar o resíduo em lixeiras com tampa.
- O profissional responsável pelo recolhimento deve estar paramentado com os seguintes EPI'S: luvas, óculos de proteção e máscara.

SISTEMA DE AR-CONDICIONADO

- Manter a renovação de ar exigida pela legislação a realizar a troca dos filtros de ar, no mínimo, 01 vez por mês, limpar os filtros dos equipamentos de ar condicionados pelo menos uma vez a cada quinze dias, mantendo registro do mesmo em planilha para o controle.

Observação: Todos os ambientes deverão ser mantidos em perfeitas condições de higienização e ventilação, mesmo com o uso do ar-condicionado em funcionamento é importante manter a ventilação natural.

OBSERVAÇÃO: Esta Nota Técnica visa orientar o funcionamento das atividades de academias, crossfit e similares em Três Rios durante o período de pandemia, devendo ser utilizada juntamente com o Decreto Municipal vigente.

REFERÊNCIAS:

SECRETARIA DE SAÚDE E DEFESA CIVIL

Rua da Maçonaria, 320 - Centro - Três Rios / RJ - CEP: 25.800-000
Tel.: (24) 2251-1649

www.tresrios.rj.gov.br

ADMINISTRAÇÃO 2021-2024

- Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA - NOTA TÉCNICA GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 07/2020, Orientações para a Prevenção da Transmissão de COVID-19 dentro dos Serviços de Saúde.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Divisão Nacional de Vigilância Sanitária de Produtos Saneantes Domissanitários. Portaria nº 15 de 23 de agosto de 1988. Normas para Registro dos Saneantes Domissanitários com Ação Antimicrobiana.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria Nacional de Organização e Desenvolvimento de Serviços de Saúde. Programa de Controle de Infecção Hospitalar. LAVAR AS MÃOS: INFORMAÇÕES PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE. 39 páginas na Impressão Original, il. - Série A: Normas e Manuais Técnicos - 11, 1989.
- GM/MS Nº 188/2020 - Declara Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus (2019-nCoV).
- Nota Técnica Nº 47/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA.
- Organização Mundial da Saúde (OMS), Organização Pan-Americana de Saúde disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>, visto em 24 de fevereiro de 2021.

EQUIPE DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA

Daniele Pereira Faria - Coordenadora Vigilância Sanitária

Ana Beatriz Pereira dos Reis Barbosa - Técnico de nível médio administrativo

Daliamaria Kapps Carvalho Mansur- Médica Veterinária

Luciana Ribas Marques de Oliveira - Cirurgiã dentista

Marcele Lacerda Sarmiento Torrão de Oliveira - Oficial administrativo

Talita Massi Tavares - Farmacêutica

Tássia da Costa Teixeira do Carmo – Enfermeira



TRÊS RIOS

PREFEITURA

A SERVIÇO DO POVO

Tatiana Carvalho de Souza - Nutricionista

SECRETARIA DE SAÚDE E DEFESA CIVIL

Rua da Maçonaria, 320 - Centro - Três Rios / RJ - CEP: 25.800-000
Tel.: (24) 2251-1649

www.tresrios.rj.gov.br

ADMINISTRAÇÃO 2021-2024