

## **CARTILHA DO PROTOCOLO DE SEGURANÇA SOBRE PANDEMIA DE COVID-19 E OUTRAS VARIANTES**

O objetivo desta Cartilha é transmitir a segurança aos participantes antes, durante e depois do evento “INTERCÂMBIO DAS QUATRO ESTAÇÕES DE HANDEBOL MASCULINO E FEMININO DE SURDOS”, no âmbito da atual pandemia da Covid-19 e outras variantes.

Neste documento, encontramos orientações para ações práticas no evento esportivo em tela. Sabemos da grande dificuldade que é reger, com extrema precisão, o saber lidar com os atuais desafios ligados à pandemia e ainda, a sua relação com participação do evento.

A principal recomendação é higienizar sempre as mãos, porém existem outras medidas que podem nos auxiliar na prevenção de doenças contagiosas, incluindo o Novo Coronavírus e outras variantes.



Lave bem as mãos frequentemente, com água e sabão.



Quando não puder lavar as mãos, utilize álcool em gel 70% para a higienização.



Cubra o nariz e a boca ao espirrar e tossir. Caso utilize um lenço descartável, jogue-o no lixo após o uso.



Evite tocar os olhos, nariz e boca quando as mãos não estiverem limpas.



Tente evitar locais com muitas pessoas, mantendo a distância.



Não compartilhe alimentos nem objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos e garrafas.



Use o ombro ou braço para cobrir o espirro e a tosse.



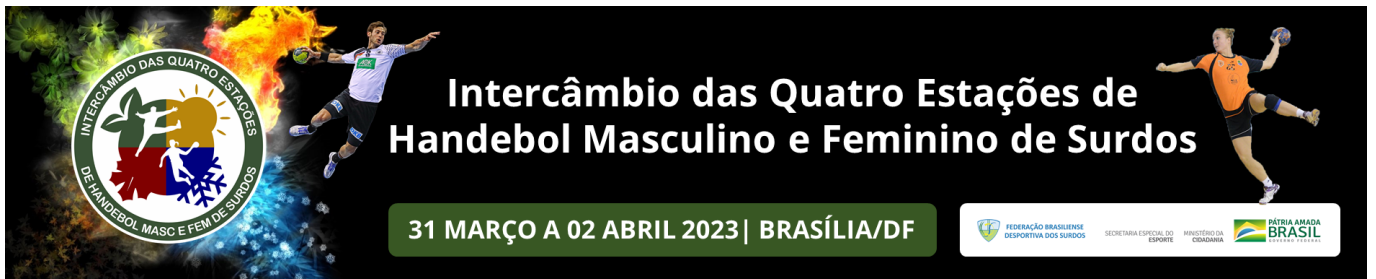
Higienize canetas, celulares, tablets, notebooks e outros.



Mantenha os ambientes bem ventilados, com portas e janelas abertas.



É recomendado o uso de máscara em qualquer espaço do evento.



## PROTOCOLOS DE CONVIVÊNCIA

### DISTANCIAMENTO SOCIAL

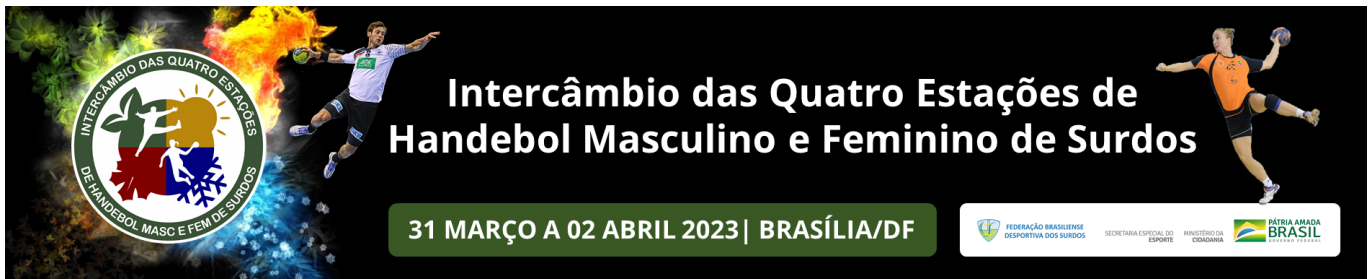
1. Deve-se manter pelo menos 1,5 metro de distância entre as pessoas em qualquer espaço do evento (hotel e ginásio).
2. Organize seu próprio horário de refeição, de modo a evitar aglomerações.
3. Respeite a organização em grupos para facilitar a interação reduzida entre eles. Esta organização ajudará a minimizar a interrupção da força de trabalho, no caso de um participante apresentar sintomas suspeitos de Covid-19 e outras variantes.
4. Evite contatos muito próximos, como apertos de mãos, beijos e abraços.
5. Durante as palestras e partidas, os participantes deverão manter em seus devidos lugares (cadeiras, banco de reserva), não podendo trocar de lugar após sentar, desde que respeitando a distância.
6. No restaurante ou lanchonete, deverão manter a distância e o uso de máscaras ao pegar a comida e bebida, devendo tirá-la apenas ao sentar em sua mesa.
7. Durante o trajeto entre hotel e ginásio, os participantes deverão se manter sentados nos bancos de ônibus.

### HIGIENE

1. O uso de álcool gel para limpeza das mãos é obrigatório aos participantes ao entrar e sair das instalações dos estabelecimentos (hotel e ginásio).
2. Leve sempre consigo pequeno frasco de álcool em gel para limpeza das áreas comuns de apoio de mãos;
3. Os participantes deverão trazer suas máscaras faciais próprias.
4. Caso haja a necessidade de compartilhamento de utensílios de uso pessoal e equipamentos, o próprio participante deve realizar a higienização antes da sua utilização por outro.
5. Evite o compartilhamento de utensílios de uso pessoal e equipamentos como: canetas, celulares, talheres, garrafas, entre outros.
6. Evite o compartilhamento das refeições, desde pequenos lanches até os pratos principais, entre si.
7. Cada participante deve beber sempre de sua própria garrafa de água, devendo esta ser identificada corretamente.
8. Já saia do hotel trajado com a roupa completa de uniforme de jogo, para evitar o uso de vestiários do ginásio.
9. Ao voltar para o hotel, deve se higienizar imediatamente.
10. Ao utilizar o vestiário ou banheiro, deve-se tomar cuidado ao tocar em qualquer objeto ou superfície.

### USO DE MÁSCARA - USO OPCIONAL

1. É recomendável que cada pessoa tenha aproximadamente máscaras de uso individual para que haja um revezamento e substituição entre lavagem e utilização.
2. Tome cuidado para não tocar a mão na máscara. Se isso acontecer, deve-se executar imediatamente a higiene das mãos.
3. Não utilize a mesma máscara por longo período e evite falar enquanto estiver utilizando a máscara (máximo de 3 horas).
4. Troque após esse período e sempre que estiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar.
5. Não compartilhe a sua máscara ainda que ela esteja lavada.
6. Mesmo de máscara, mantenha distância de mais de 1 (um) metro de outra pessoa.
7. **Os participantes deverão usar máscaras faciais em qualquer espaço do evento (hotel, restaurante, transporte e ginásio).**



## **OUTRAS ORIENTAÇÕES GERAIS**

### **SAINDO DE CASA PARA EVENTO**

1. Evite utilizar o transporte público ou caronas.
2. Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar as superfícies. Após o uso, amasse-os e jogue-os em um saco fechado dentro da lata de lixo. Caso não tenha lenço, lave as mãos em seguida ou ainda passe álcool em gel.
3. Evite usar dinheiro em espécie. Se necessário, higienize as mãos, imediatamente.
4. Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície.
5. Não toque o rosto antes de higienizar as mãos.
6. Mantenha distância das pessoas.
7. Calce o calçado fora de casa.
8. Use máscara de proteção.

### **VIAGEM DE AVIÃO E/OU ÔNIBUS**

1. Limpe as bagagens previamente com pano umedecido com álcool 70% ou álcool em gel.
2. Use máscara durante toda a viagem.
3. Leve o pequeno frasco de álcool em gel para limpeza das áreas comuns de apoio de mãos.
4. Evite uso de dinheiro em espécie ou mesmo se alimentar em áreas comuns do aeroporto.
5. Se possível, solicite assentos distantes de demais passageiros.

### **USO DE TRANSPORTE**

1. Use máscara de proteção durante todo o trajeto.
2. Leve o pequeno frasco de álcool em gel.
3. Evite usar dinheiro para pagar e receber recibos de táxi ou aplicativos (Uber, 99Pop...). Use os meios eletrônicos de comprovantes.

### **ELEVADORES DO HOTEL/GINÁSIO**

1. Se puder, use preferencialmente as escadas.
2. Evite usar o elevador quando estiver cheio, espere o próximo elevador.
3. Acione o botão de chamada do elevador com auxílio do cotovelo. Adote o mesmo procedimento no botão interno da cabine e, caso seja necessário, puxe/empurre a porta. Após o uso, lave a mão imediatamente ao sair do elevador/porta.
4. Dentro do elevador, evite encostar nas paredes da cabine.
5. Use sempre máscara dentro do elevador.

### **VOLTANDO DE EVENTO PARA CASA**

1. Ao voltar para casa, não toque em nada antes de se higienizar.
2. Tire os sapatos antes de entrar em casa.
3. Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas (lave com alvejante recomendado).
4. Deixe bolsa, carteira, chaves etc, em uma caixa na entrada.
5. Tome banho. Se não puder, lave bem todas as áreas expostas entre mãos, punhos, rosto e pescoço.
6. Limpe seus óculos com água e sabão ou álcool.
7. Limpe seu celular.
8. Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar.
9. Evite receber visitas por, pelo menos, 10 (dez) dias.
10. Informe à Comissão Organizadora do evento, por e-mail [projeto@fbdsdf.org.br](mailto:projeto@fbdsdf.org.br) ou pelo WhatsApp (41) 9.9914-8034, os sintomas de Covid-19 e/ou outras variantes, caso surjam após 5 (cinco) dias da realização do evento em referência.