



**THE HAPPIEST 5K
ON THE PLANET**

14 de Setembro de 2020

Plano de Contingência - Evento The Color Run Secret Empresa - Imagine For Life

I. INTRODUÇÃO

O presente documento tem por objectivo informar os pontos essenciais do Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

Tendo em consideração que, continuam a surgir casos de contágio em Portugal e no resto do Mundo, aliada à imprevisibilidade quanto ao momento final da pandemia, continua a impor-se a aplicação de medidas extraordinárias que garantam uma resposta capaz à doença COVID-19 que, não obstante o alívio das medidas entretanto adotadas, procurem mitigar o risco de se verificar um retrocesso na contenção da transmissão do vírus e a expansão da doença COVID-19.

O evento The Color Run Secret foi desenvolvido para ser um evento seguro incentivando a prática de atividade física ao ar livre e de forma individual. Todo o evento foi criado e desenvolvido para ser praticado através de uma aplicação no telemóvel dos utilizadores. O evento funciona da seguinte forma, os participantes descarregam uma aplicação onde são disponibilizados percursos de 5 km definidos pela organização. No percurso de 5km, estão escondidos 50 Qr codes com prémios e um prémio especial de 500€. O primeiro participante que encontrar o Qr code, deve resgatá-lo através da aplicação sem contato físico com o prémio, apontado a câmara fotográfica do telemóvel para o QR code encontrado e o prémio será imediatamente seu. A iniciativa decorre durante 3 dias consecutivos e em vários parques das cidades para dar a oportunidade aos participantes de se distribuírem, evitando ajuntamentos e para cumprir com as regras de prática de exercício físico de forma individual e sem contato.

Apesar de, pelas suas características, o risco e de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2 ser muito pequeno, adoptamos um conjunto de medidas adicionais que devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença no contexto de participação na The Color Run Secret.



**THE HAPPIEST 5K
ON THE PLANET**

A organização da iniciativa The Color Run Secret preparou um plano de prevenção e atuação visando o controlo de infeção de casos de COVID-19 nos 3 dias consecutivos que decorre o evento em três cidades de Portugal. Lisboa, Porto e Braga. Estabelecendo procedimentos de atuação, de todos os intervenientes, perante a possível ocorrência de situações de COVID - 19.

Este Plano de Contingência será amplamente divulgado, nomeadamente junto dos participantes e membros da organização e quando necessário, atualizado à medida que evoluir quer a situação epidemiológica, quer as recomendações das Autoridades competentes.

O plano será revisto e atualizado sempre que se verificar necessidade, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

II. CONTEXTO

1. Coronavírus (Covid-19)

A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à Organização Mundial da Saúde um cluster de pneumonia de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores de um mercado de peixe, mariscos vivos e aves na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China.

A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus (2019-nCoV) como agente causador da doença.

A transmissão pessoa-a-pessoa, através de gotículas foi confirmada.

A fonte da infeção é ainda desconhecida. O reservatório e a história natural da doença, continuam em investigação.

De acordo com diversas autoridades de saúde internacionais, o impacto potencial de epidemia era elevado, sendo expectável a propagação global do vírus. Por isso mesmo, o Director-Geral da Organização Mundial de Saúde declarou, a 30 de



**THE
COLOR
RUN™**

**THE HAPPIEST 5K
ON THE PLANET**

Janeiro de 2020, a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de âmbito Internacional.

A 11 de Março a COVID-19 foi considerada uma pandemia.

2. Sintomas

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano.

De acordo com informações da DGS, *“a doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia”*.

A infeção pode assim assemelhar-se a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

De forma geral, os sintomas mais graves verificam-se em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

3. Transmissão

A via de transmissão mais importante é através das gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus).

De acordo com as informações das autoridades de Saúde nacionais e internacionais, este vírus transmite-se da seguinte forma:

- i) Pessoa a pessoa através de gotículas que se emitem quando se tosse ou espirra;

- ii) Através do contacto de mãos contaminadas com os olhos, nariz ou boca (as mãos contaminam-se facilmente em contacto com objetos ou superfícies, por sua vez contaminados com gotículas de pessoa infetada);

- iii) As gotículas emitidas por alguém infetado quando tosse ou espirra contaminam

as superfícies;

iv) As mãos ficam contaminadas com milhões de microrganismos à medida que contactam com diferentes superfícies;

v) As mãos contaminadas, ao tocarem nos olhos, boca ou nariz podem ser responsáveis pela transmissão de microrganismos, como o SARS CoV 2.

O nível de contágio é elevado, sendo que, o contacto mão-face ocorre 15-23 vezes por hora.

4. Período de incubação

O período de incubação da COVID-19 - tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas - é de 2 a 14 dias. Assim, no caso de uma pessoa permanecer bem, 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença COVID-19, será pouco provável que esta tenha sido contagiada.

5. Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da Covid-19

As principais recomendações da DGS que qualquer pessoa deve seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios são as seguintes:

i) Lavar as mãos com frequência (durante cerca de 20 segundos) utilizando sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água;

ii) Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;

iii) Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;

iv) Utilizar máscara individual;



**THE HAPPIEST 5K
ON THE PLANET**

- v) As pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde;
- vi) Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;
- vii) Manter a distância social;
- viii) Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum;
- ix) Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não se deve deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde;
- x) Qualquer pessoa que tenha regressado de áreas afetadas há menos de duas semanas, que apresentem sintomas sugestivos de doença respiratória, durante ou após a viagem, devem permanecer em casa e ligar para a Linha SNS24: 808 24 24, informando sobre a sua condição de saúde e história de viagem e seguindo as orientações que vierem a ser indicadas; Nos 14 dias seguintes à sua chegada de locais onde o vírus está disseminado, devem avaliar a temperatura corporal duas vezes ao dia e, no caso de terem febre, informar a Linha SNS24: 808 24 24 24, mantendo-se na sua residência. Mesmo não tendo febre, deve ser promovido um distanciamento social responsável, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados.

6. Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da Covid-19, a apresentar no evento The Color Run Secret

Os locais destinados à prática da actividade física durante os dias que decorre a The Color Run Secret são:

Lisboa:

Parque Eduardo VII

Parque das Nações



**THE HAPPIEST 5K
ON THE PLANET**

Belém

Datas: a definir brevemente

Porto:

Parque da Cidade

Parque Oriental

Datas: a definir brevemente

Braga:

Parque da Rodovia

Datas: a definir brevemente

O Plano de Contingência para os eventos desportivos deve observar e estar sempre em consonância com as medidas a serem definidas e implementadas pela Direcção Geral de Saúde, pelo que, se actuará e definirão estratégias sempre alinhadas com as recomendações da DGS, devendo observar-se:

- i) Antes da colocação dos QR codes impressos e devidamente te plastificados, serão submetidos a limpeza e desinfeccção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS.

- ii) Promover a informação e sensibilização dos participantes para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correcta das mãos, da utilização correcta de máscara, assim como da utilização de álcool gel durante o percurso de 5km.

- iii) Em todo o percurso será promovido o distanciamento físico mínimo de, pelo menos 2 metros entre pessoas que estão a participar na The Color Run Secret ou que somente estão nos parques onde decorre o evento em contexto de não realização de exercício físico ou desporto.

- iv) A circulação faz-se pelos percursos devidamente promovidos pela organização, no entanto, se os participantes quiserem mudar de sentido ou começar noutra Km à

escolha podem e devem fazê-lo para evitar ajuntamentos. Aconselha-se que se o percurso estiver com uma maior afluência de participantes as deslocações devem ser realizadas cumprindo o distanciamento social e com máscara cirúrgica;

v) Ao longo do percurso em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização da máscara é obrigatória.

vi) Existirá por parte da organização registos, devidamente autorizados pelos participantes, (nome, email e contacto telefónico) que participaram no evento e em qual a cidade para uma monitorização geral do numero de participantes.

vii) Todos os participantes devem consentir um termo de responsabilidade presente no regulamento do evento no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das regras de prevenção da infecção.

viii) Os participantes que se inscreveram previamente no evento e que no dia da participação sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24;

ix) Consultar diariamente as directrizes da DGS em www.dgs.pt.

Todas as informações e procedimentos básicos para a higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação de máscara, encontram-se disponibilizados num separador específico da Aplicação sobre as regras relativas ao Covid - 19.

III. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO

A implementação do plano de contingência prevê a disponibilização de informação através da aplicação, aos participantes. A caracterização de percursos, parques e regras de utilização dos mesmos, assim como a definição de procedimentos e comportamentos durante a participação na The Color Run Secret também se encontra disponível na aplicação.



**THE
COLOR
RUN™**

**THE HAPPIEST 5K
ON THE PLANET**

1. Objectivos:

- i) Minimizar o risco de transmissão de Covid 19 ;

- ii) Dar a conhecer procedimentos que permitam uma resposta eficaz face a situações de emergência de saúde pública;

- iii) Identificar e intervir com prontidão junto das autoridades competentes sobre uma informação de um ou mais participantes expostos a uma fonte de infeção de COVID-19;

- iv) Promover uma comunicação eficaz entre todos os intervenientes na avaliação e gestão de risco, assim como na execução das medidas de resposta;

- v) Contribuir para a redução do impacto da pandemia na vida social e económica.

2. Acompanhamento do Plano

Antes de mais referir que, atenta a evolução do quadro epidemiológico da Covid-19, a prevenção é uma responsabilidade social e de cada indivíduo. ~

A The Color Run Secret elaborou medidas de prevenção acessíveis a todos os participantes na App utilizada para a realização do evento e o contacto actualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente, assim como a nomeação de uma pessoa da organização responsável para a articulação com a Autoridade de Saúde.

A pessoa responsável pela articulação com as autoridades competentes será responsável por:

- i) Garantir o contacto permanente com as autoridades de saúde;

- ii) Decidir sobre a gestão e estratégia face ao evoluir da situação;

- iii) Divulgar o Plano entre todos os participantes do evento e os membros da organização.



**THE HAPPIEST 5K
ON THE PLANET**

- iv) Definir e informar procedimentos de prevenção, como o sejam, informações gerais, procedimentos básicos de higienização, de colocação de máscara cirúrgica, de etiqueta respiratória;
- v) Garantir de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correcta das mãos, da utilização correcta das máscaras, e normas de funcionamento do evento.
- vi) Informar os recursos humanos da organização sobre informação de sintomatologia, precauções e de informação imediata em caso de potencial contacto com portadores da doença;
- vii) Manter um registo actualizado de todos os casos de suspeita, em quarentena e confirmados entre os recursos humanos da organização.
- viii) Gerir o processo de comunicação interna e externa, nomeando um responsável e actualizando sempre que necessário o Plano, em colaboração com as autoridades nacionais de saúde;
- ix) Prestar esclarecimentos que lhe forem solicitados sobre o Plano de Contingência

Dados da responsável pela articulação com as autoridades:

Cátia Correia

919161313

catia.correia@thecolorrun.com

Procedimentos

Qualquer colaborador da organização que apresente critérios compatíveis com um caso suspeito (quadro respiratório agudo de tosse – persistente ou agravamento de tosse habitual; ou febre – temperatura \geq 38.0oC; ou dispneia/dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais odinofagia - dor de garganta, dores musculares generalizadas, cefaleias - dores de cabeça,



**THE HAPPIEST 5K
ON THE PLANET**

fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada deve evitar o contacto com outras pessoas, dirigir-se para o espaço de isolamento, contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Na eventualidade do aparecimento de um caso suspeito de infecção por Covid19, durante a realização do evento e que nos informe, devem ser tomadas as seguintes medidas:

Será imediatamente informado que deve contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

IV. FONTES DE INFORMAÇÃO PERMANENTES

É recomendável a leitura atenta das Orientações, Informações e notas da DGS, a consultar na sua página, disponível através do link <https://www.dgs.pt/>, as quais vão sendo actualizadas sempre que exista evolução da situação.

A The Color Run Secret está a acompanhar e alinhar a actualização deste plano com:

- i) Direcção Geral de Saúde (DGS) - <https://www.dgs.pt/>
- ii) Organização Mundial de Saúde (OMS) - <https://www.who.int/eportuguese/countries/prt/pt/>

Diretor do evento:

Tiago Pereira

966388107

tiago.pereira@thecolorrun.com