



DIRETRIZ TÉCNICA OPERACIONAL

SEGUNDA DIVISÃO 2020

FEDERAÇÃO DE FUTEBOL
DO DISTRITO FEDERAL



Introdução

Em conformidade com o decreto de Numero 41.062, do dia 04 de agosto de 2020,
As medidas estabelecidas levam em consideração a retomada do Futebol do DF, que será **SEM PÚBLICO**. Qualquer alteração, este documento poderá ser ajustado se necessário for.

Está Diretriz Técnica se torna parte integrante do **Regulamento Competição** “Candangão Segunda divisão 2020”, a ser reiniciada sob a coordenação da Federação de Futebol do DF, permanecendo em vigor, em razão da pandemia da COVID19, enquanto houver necessidade, sendo o **CLUBE MANDANTE** da partida, responsável **DIRETAMENTE** pela Operação, Controle e Coordenação nos procedimentos contidos nesta Diretriz Técnica.

Estádio

- . Deverá controlar e coordenar os acessos de todas as pessoas com medição de temperatura e álcool gel 70%
- . Em caso de temperatura acima de 37,5°C, a pessoa será impedida de acessar o Estádio e deverá ser imediatamente orientada a procurar a avaliação médica.
- . Os ambientes do estádio deverão ser previamente desinfetados e higienizados para receber jogos.
- . Deverá sinalizar portões habilitados para acesso.
- . O(s) administradores de cada praça devere também participar de todo o processo dos demais envolvidos em cada partida, tal como se reportar ao responsável pelo clube mandante, caso haja algo a ser resolvido.

Delegações

- . Será composta de no máximo 35 pessoas, incluindo atletas, Comissão Técnica, Diretoria e staff envolvido.
- . Toda delegação deverá passar pela medição de temperatura no acesso de controle.
- . Enviar para os e-mails marcioaruc@gmail.com e df.registro@cbf.com.br a relação da Delegação, 24hs antes do início da partida, e também, entregar fisicamente ao delegado da partida, 1h30min antes do início da mesma.
- . Deveram ser apresentados ao delegado da partida os testes de Covid – 19, realizado dentro do período de 15 dias anterior a partida.

Vestiários e Acesso ao Campo

- . Todos deverão utilizar máscara durante todo tempo dentro dos corredores e vestiários.
- . Deverá disponibilizar álcool gel 70% na entrada ou interior dos vestiários ocupados por todas as equipes.
- . Deverá disponibilizar álcool gel 70% na entrada ou interior dos vestiários ocupados pelos membros da arbitragem.
- . Os vestiários, sendo possível, manter portas e janelas abertas.
- . Todos deverão utilizar recipientes descartáveis individuais para hidratação durante todo período em campo e nos vestiários, sendo proibido o compartilhamento dos mesmos.

Entrada em Campo

- . Proibido participação de crianças e mascotes
- . Não poderá ocorrer a entrada em campo, de forma conjunta, das equipes.
- . Não haverá foto oficial antes da partida
- . Não poderá haver apertos de mãos e abraços entre jogadores e equipe de arbitragem
- . Não haverá perfilhamento para Hino Nacional ou outros.
- . Adotar “um minuto” de silêncio em todas as partidas até o final do Candangão 2020.

Banco de Reservas

- . Deverão se ocupadas com intervalo, preservando o distanciamento seguro entres jogadores e Comissão técnica, de acordo com as orientações dos órgãos de saúde.
- . Providenciar, caso necessário, cadeiras para compor o banco de reserva, a fim de manter o distanciamento.
- . O uso de máscara é obrigatório para todos os suplentes e Comissão Técnica, exceto ao Treinador, quando orientando a equipe.

Durante a Partida

- . Gandulas e maqueiros deverão usar máscaras e luvas descartáveis, e ainda, responsáveis por higienizar as bolas de jogo com produto adequado de forma a garantir a segurança dos jogadores.
- . Proibido ato de beijar bola, abraçar e cumprimentar atletas do mesmo time ou time adversário, reuniões em grupo e outras aglomerações que não inerente ao jogo.
- . Médicos, massagistas, fisioterapeutas devem utilizar EPI adequado para atendimento dos jogadores, de acordo com as normas de segurança dos órgãos de saúde.

Imprensa

- . Serão realizados os procedimentos de acordo com o decreto de Numero 41.062, do dia 04 de agosto de 2020 em anexo.

Arbitragem

- . Protocolo de segurança estará em anexo com o Delegado da partida.

Forças de Segurança GDF

- . Protocolo de Segurança estará a cargo de cada Força

Delegado da Partida

- . Protocolo de Segurança estará anexa com o mesmo.



TERMO DE INQUÉRITO EPIDEMIOLÓGICO

. Todas as pessoas envolvidas nas partidas deverão responder ao questionário, assinando o Termo Epidemiológico, com esclarecimentos de deveres e riscos; este TIE será de competência de cada equipe e profissionais envolvidos.

. As pessoas que tiverem seu credenciamento autorizado para acessar ao estádio deverão responder o TIE.

. T I E poderá ser enviado para os e-mails marcioaruc@gmail.com e df.registro@cbf.com.br e também entregue ao Delegado da partida 1h30min antes da partida.

. O questionário vai em anexo.

IMPORTANTE

. Orientar e conscientizar todas as pessoas envolvidas nas partidas quanto aos protocolos e procedimentos sobre as medidas de higienização que fazem parte da prevenção contra propagação e disseminação da pandemia.

Fé em Deus

Daniel dos Santos Vasconcelos
Presidente FFDF

MARCIO BARBOSA COUTINHO
DIRETOR DE FUTEBOL

João Paulo Ferreira Rustiguel
Departamento de Futebol Amador



DIÁRIO OFICIAL

D O D I S T R I T O F E D E R A L

ANO XLIX EDIÇÃO Nº 147

BRASÍLIA - DF, QUARTA-FEIRA, 5 DE AGOSTO DE 2020

SUMÁRIO	SEÇÃO I PAG.	SEÇÃO II PAG.	SEÇÃO III PAG.
Poder Legislativo.....			27
Poder Executivo.....	1	10	
Secretaria de Estado de Governo.....	6	16	27
Secretaria de Estado de Economia.....		16	27
Secretaria de Estado de Saúde.....	6	17	28
Secretaria de Estado de Educação.....	6		31
Secretaria de Estado de Segurança Pública.....	6	22	31
Secretaria de Estado de Transporte e Mobilidade.....		23	34
Secretaria de Estado de Justiça e Cidadania.....	6	24	36
Secretaria de Estado de Proteção da Ordem Urbanística - DF LEGAL.....		24	
Secretaria de Estado de Obras e Infraestrutura.....			36
Secretaria de Estado de Agricultura, Abastecimento e Desenvolvimento Rural.....		25	37
Secretaria de Estado de Comunicação.....		25	38
Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa.....	7		39
Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico.....			39
Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social.....		25	39
Secretaria de Estado de Desenvolvimento Urbano e Habitação.....	8		40
Secretaria de Estado de Esporte e Lazer.....	8	26	
Secretaria de Estado de Meio Ambiente.....	9	26	43
Secretaria de Estado de Trabalho.....			43
Defensoria Pública.....		26	43
Tribunal de Contas.....			43
Ineditorial.....			44

SEÇÃO I

PODER EXECUTIVO

DECRETO Nº 41.062, DE 04 DE AGOSTO DE 2020

Dispõe sobre a retomada do Campeonato Brasileiro de Futebol e de outros campeonatos de futebol profissional, no Distrito Federal.

O GOVERNADOR DO DISTRITO FEDERAL, no uso das atribuições que lhe confere o artigo 100, inciso VII, da Lei Orgânica do Distrito Federal, DECRETA:

Art. 1º Fica autorizada a retomada dos eventos esportivos do Campeonato Brasileiro de Futebol, bem como de outros campeonatos de futebol profissional, no Distrito Federal.

Art. 2º Para a realização de partidas de futebol profissional, deverão ser seguidos os seguintes protocolos:

I – fica vedada a presença de público durante os jogos;

□ - os ambientes dos estádios deverão ser previamente desinfetados e higienizados antes dos jogos;

III – os estádios deverão possuir cabines de desinfecção;

IV - os jogos só serão permitidos após todos os atletas e demais profissionais dos clubes serem submetidos a exames prévios de COVID-19;

V - o uso de máscaras será obrigatório nos vestiários;

VI - os clubes deverão disponibilizar álcool em gel para todos os profissionais;

VII – o tempo nos vestiários deverá ser minimizado; VIII

- não será permitido beijar a bola;

IX – não será permitido contato entre os atletas nas comemorações de gol;

X – deverá haver reposição hídrica com recipientes descartáveis e sem uso de squeezes; XI – não poderá ocorrer a entrada em campo, de forma conjunta, das equipes;

XII – crianças, profissionais com idade a partir de 60 anos ou portadores de doenças crônicas não deverão participar dos jogos;

XIII – fica vedado foto oficial antes dos jogos;

XIV – fica vedado aperto de mãos e troca de flâmulas; XV - atletas no banco de reservas deverão ocupar os espaços de maneira intercalada e usar máscara;

XVI - não será permitida a troca de camisas ou demais peças do uniforme entre atletas da mesma equipe ou da equipe adversária em qualquer momento;

XVII - somente os atletas em campo e o trio de arbitragem terão permissão para permanecer sem máscaras ou protetor facial individual (face shield) no tempo de jogo;

XVIII - os jogadores deverão trocar seu uniforme completamente durante o intervalo do encontro, e depositarão os itens usados nos cestos de roupa dispostos para tal.

§1º Ao término da partida, as delegações deverão permanecer em ambientes ao ar livre e somente entrar no transporte coletivo, quando todos os integrantes estiverem prontos para deixar o estádio, evitando aglomerações em locais fechados.

§2º A saída das equipes deverá ser organizada de modo a, em primeiro lugar, retirar-se a equipe visitante, posteriormente a equipe local, e por último o pessoal da arbitragem.

Art. 3º Em todos os jogos, somente terá acesso aos estádios a equipe de TV detentora dos direitos de transmissão, em número reduzido e preestabelecido de profissionais identificados e numerados dentro de campo.

§1º Cada clube poderá credenciar três profissionais de mídia ao gramado por jogo, para captação de imagens e vídeos e distribuição para a imprensa geral, além de um assessor de imprensa, que deverá integrar a delegação do clube e terá acesso ao entorno do gramado ao fim de cada tempo.

§2º Todos os profissionais de mídia dos clubes autorizados a cada partida deverão utilizar máscara durante toda a partida, e posicionar-se atrás das placas de publicidade, nas laterais do campo, mantendo distância mínima de dois metros entre si e entre outras pessoas envolvidas na partida.

§3º Nenhum profissional de jornalismo poderá ter contato com atletas, comissão técnica ou qualquer membro da delegação das equipes, bem como da equipe de arbitragem. Art. 4º Permanecem proibidas as partidas de futebol amador de qualquer natureza.

Art. 5º As pessoas físicas e jurídicas deverão sujeitar-se ao cumprimento das medidas previstas neste Decreto, sob pena de multa, interdição e demais sanções administrativas e penais, nos termos previstos em leis e Decretos que regem a matéria.

a) 1º A inobservância dos protocolos e das medidas de segurança recomendados pelas autoridades sanitárias previstas neste Decreto, sujeita o infrator, cumulativamente:

I - às penas previstas no art. 10, da Lei federal nº 6.437, de 20 de agosto de 1977;

II - à incidência de crime de infração de medida sanitária preventiva de que trata o art. 268, do Código Penal;

III - à suspensão do alvará de funcionamento, enquanto perdurar o estado de calamidade pública gerado pela pandemia de COVID-19;

IV - à interdição total ou parcial do estabelecimento ou atividade pelos órgãos de fiscalização.

b) 2º Compete à Secretaria de Estado de Proteção da Ordem Urbanística do Distrito Federal - DF LEGAL e à Secretaria de Estado de Esporte e Lazer do Distrito Federal - SELDF a fiscalização das disposições deste Decreto, em conjunto com a atuação das fiscalizações tributária, de defesa do consumidor, da vigilância sanitária e das forças policiais do Distrito Federal.

c) 3º As penas referidas neste artigo deverão ser aplicadas tanto aos clubes quanto às pessoas físicas que descumprirem as regras.

Art. 6º A SELDF poderá editar normas complementares a esse Decreto, por meio de Portaria. Art. 7º Este Decreto entra em vigor na data de sua publicação.

Brasília, 04 de agosto de 2020.

132ª da República e 61ª de Brasília.

IBANEIS ROCHA



TERMO DE INQUÉRITO EPIDEMIOLÓGICO

Questionário: composto por 12 questões objetivas acerca da saúde atual e sobre eventuais contatos de casos confirmados de COVI – 19.

Nervo Olfatório: será avaliado por 1 pergunta e se necessário, teste conforme descrito.

Todas as pessoas envolvidas nas partidas deverão responder ao questionário, assinando o Termo Epidemiológico, com esclarecimento de deveres e riscos.

Responder esse questionário 24 horas antes da partida e envia-lo por e-mail para:

df.registro@cbf.com.br / marcioaruc@gmail.com ou ainda ser entregue para o Delegado da partida 1h30m antes do seu início.

Atletas Dirigentes Gandulas e Maqueiros Imprensa outros

Campeonato Candango 2020 1ª Divisão

Partida: _____, Data: __/__/_____.

Cidade: _____, Estado: _____.

Nome: _____.

CPF: _____, RG: _____.

1. Tem tosse?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
2. Tem febre?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
3. Tem falta de ar?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
4. Tem tosse / irritação na garganta?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
5. Tem dor de cabeça	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
6. Tem secreção nasal / espirros?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
7. Tem dores no corpo / mialgia?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
8. Tem dor nas articulações?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
9. Está com fraqueza anormal?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
10. Tem diarreia?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
11. Tem alterações do olfato? Teste do nervo olfatório I Par craniano Resposta duvidosa, teste com substancia não irritante a cerca de 5cm de cada marina.	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
12. Esteve em contato nos últimos 14 dias com um caso Diagnosticado com COVID – 19.	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO

- **Itens 1, 2 e 11 com respostas afirmativas simultaneamente** – atualmente sugestiva de COVID-19 (Avaliação clínica e RT – PCR).
- **Itens 1 ou 2 ou 3 ou 11 COM RESPOSTAS AFIRMATIVAS ISOLADAMENTE** – avaliação clínica (realização de exames deve ser fortemente considerada).

Demais itens com respostas afirmativas isoladas: Acompanhamento medico.

Mais de uma resposta afirmativa concomitante: considerar a realização de exames.

OBS: TODAS AS PESSOAS QUE ESTIVEREM DENTRO DO ESTÁDIO, DEVERAM OBRIGATORIAMENTE RESPONDER A ESTE QUESTIONÁRIO.

Medico
Carimbo

Responsável por responder o questionamento
NOME COMPLETO



ORIENTAÇÕES ADICIONAIS AO PROTOCOLO DE RETORNO DO FUTEBOL NO **DISTRITO FEDERAL**

APOIO:



SINDICATO DOS ÁRBITROS DE
FUTEBOL DO DISTRITO FEDERAL

ORIENTAÇÕES ADICIONAIS AO PROTOCOLO DE RETORNO DO FUTEBOL NO DISTRITO FEDERAL



Senhoras e senhores oficiais da Arbitragem do Distrito Federal,

Estamos acompanhando o retorno gradual de vários setores da sociedade, e em breve, serão retomados os eventos referentes ao futebol. Cientes da nossa responsabilidade social, vamos seguir todas as orientações repassadas pelos órgãos de saúde, assim como dos documentos e protocolos produzidos pela CBF e FFDF.

As orientações a seguir complementam e consolidam, para o grupo *Arbitragem*, as recomendações para a prevenção, controle e mitigação da transmissão da covid-19.

Treinamentos do pilar físico:



O oficial de arbitragem deverá seguir o plano de treinamento físico estipulado pelo instrutor da EFAB, ou por professor pessoal (desde que em consonância com a proposta do instrutor local), ainda de forma individual, respeitando as orientações dos órgãos internacionais de saúde e estudos científicos. Quando os trabalhos coletivos em ambientes públicos forem liberados, estes retornarão no Parque da Cidade e no campo do Varjão.

c) Treinamentos do pilar técnico:

A CDAF, em conjunto com a EFAB, alinhado com a ENAF/CBF, continuará o aprimoramento técnico utilizando os ambientes virtuais. E conforme decreto distrital, respeitando as orientações de não-aglomeração, afastamento individual, entre outras, poderá, em espaços privados, desenvolver trabalhos específicos das funções de arbitragem, conforme conveniência. Quando os trabalhos coletivos em ambientes públicos forem liberados, estes também retornarão no Parque da Cidade e no campo do Varjão.

c) Treinamentos do pilar mental:



Orienta-se aos grupos de pertencimento que continuem a desenvolver os trabalhos em ambientes virtuais.

à Ações pré-jogo:



4.1. Ao ter conhecimento da escala, o oficial deverá confirmá-la no portal "gestãoweb", assim como no grupo de WhatsApp específico daquela partida, grupo este criado pela CDAF.

4.2. Caberá ao árbitro central determinar o dia e horário para realização, por videoconferência, da reunião de planificação do trabalho. Orienta-se, como regra, que essas reuniões virtuais sejam realizadas no dia do jogo e que todos os escalados se façam presentes.

4.3. Caberá a cada oficial levar álcool em gel;

4.4. Caberá a cada oficial levar sua própria alimentação/hidratação, com isso, evitando o consumo daquilo que for ofertado pelas equipes participantes.

Observação: Caberá à CDAF a inserção dos oficiais escalados para cada partida nos grupos específicos de WhatsApp, inclusive dos árbitros recém-formados previamente designados pela EFAB (complemento das horas/aulas).

5. Deslocamento ao estádio:

5.1. O oficial de arbitragem deverá se deslocar para o estádio e deste para sua residência, prioritariamente e dentro das suas condições, em veículo próprio e individualmente.

5.2. Se for o caso de um dos oficiais não dispor de veículo, este poderá ir como passageiro no banco traseiro daquele que dispuser de carro.



5.3. Para deslocamentos às cidades da região do entorno do DF, quando o deslocamento não puder ser feito individualmente, prima-se o bom senso e a responsabilidade, onde a equipe escalada deverá se distribuir em, no mínimo, dois veículos.

5.4. A utilização de máscara protetora no interior dos veículos torna-se obrigatória quando o oficial não estiver se deslocando individualmente.



6. No estádio:



6.1. A equipe de arbitragem deverá chegar ao estádio com tempo apropriado para testagem da covid-19 (se for aplicada), verificação de temperatura e preenchimento do inquérito de morbidade específico da FFDF.

6.2. Deverá, dentro das limitações de cada vestiário, observar o distanciamento pessoal, e enquanto lá dentro, utilizar máscara.

6.3. A utilização da máscara facial é obrigatória ao 4º árbitro e demais oficiais que tiverem acesso ao vestiário, em todos os momentos, com exceção do trio escalado a partir do instante que saírem para o aquecimento corporal até o retorno ao final da partida.

6.4. Os árbitros recém-formados escalados pela EFAB, ao acessarem o estádio, deverão se deslocar à arquibancada e de lá fazerem os registros apropriados.

6.5. O inspetor de arbitragem escalado acompanhará o quarteto de arbitragem normalmente, seguindo as orientações já expostas.

6.6. A utilização do notebook (lançamento da escala e finalização da súmula) e demais instrumentos acessórios da arbitragem (bomba para encher bolas, calibrador, comunicadores, placa de substituição e outros) deverão ser feitos tomando-se todos os cuidados de higienização, inclusive utilizando de material de esterilização para tal fim.

6.7. O 4º árbitro e o delegado, seguindo o procedimento padrão de recebimento e conferência de documentos, deverão fazê-lo observando as ações preventivas.

6.8. As correntes de oração tradicional das equipes de arbitragem deverão se limitar ao toque com punhos fechados.



6.9. Ao entrar em campo, a equipe de arbitragem não perfilará em linha com os atletas; deverá ficar afastada destes.

6.10. Não deverão ser feitas poses para fotos em conjunto com os capitães das equipes ou entre os componentes da arbitragem se não respeitado um distanciamento prudente entre todos

6.11. Quando do procedimento do sorteio para definir a equipe que dará o tiro inicial, deverá ser evitado o contato físico com os atletas; neste momento, os assistentes ficarão ligeiramente afastados do árbitro e capitães.

6.12. Cumprimentos a todos os profissionais envolvidos no jogo se limitarão a toques com os antebraços, mãos com punhos fechados ou gestos à distância.

7. Durante o jogo:

7.1. O 4º árbitro deverá utilizar máscara facial e, se disponível, protetor face shield, durante toda a partida.

7.2. Se evitará o contato com apertos de mãos ou abraços, assim como estender o braço para auxiliar atletas a se levantarem ou qualquer outro gesto que tenha contato físico.

7.3. A hidratação deverá ser feita utilizando garrafas/squeezes/copos individualizados ou descartáveis.

8. Pós-jogo:

8.1. Os oficiais de arbitragem evitarão, assim como na entrada em campo, os cumprimentos com contato físico, e caso venham a ocorrer, estes deverão se limitar ao já exposto acima.

8.2. A corrente de agradecimentos finais seguirá as mesmas orientações colocadas quando da corrente de entrada.

8.3. Não devem ser compartilhados objetos de higiene pessoal, como sabonetes, toalhas e outros.

8.4. O inspetor de arbitragem realizará a reunião pós-partida virtualmente, e não no vestiário. Esta poderá ser feita, no máximo, até o dia seguinte ao jogo, e, se possível, com imagens dos lances que necessitarem maior reflexão.



Mensagem final:



Tudo isto passará! Sejam resilientes!

Reproduzindo o teor da mensagem final do Protocolo de Retorno ao Futebol produzido pela equipe de Saúde da FFDF, "o respeito às medidas sanitárias de controle à COVID-19 deverá representar um trabalho de cooperação entre todas as equipes (inclusive a equipe de arbitragem - adendo CDAF), Federação e Governo do Distrito Federal, onde o objetivo maior é a preservação da vida."

CDAF/2020





PROTOCOLO DE SUGESTÕES PARA RETORNO DOS DELEGADOS DA FEDERAÇÃO ÀS ATIVIDADES DO FUTEBOL CANDANGO 2020 A SEREM DESENVOLVIDAS; CONSIDERANDO PILAR TÉCNICO, SOCIAL E MENTAL DURANTE A PANDEMIA DO COVID 19, QUANTO A PRECAUÇÃO E PREVENÇÃO, ALERTAMOS PARA OS DEVIDOS CUIDADOS.

1 - PILAR TÉCNICO:

*** DISTÂNCIA ANTES E DEPOIS DA PARTIDA:**

a - Chegar 02h antes do início da partida e verificar limpeza dos vestiários, campo de jogo, banco de suplentes, consultando administração do estádio ou mandante de campo quanto ao protocolo covid 19.

b - Verificar a presença do policiamento, ambulância, gandulas e maqueiros.

c - Manter distância dos árbitros, atletas e demais pessoas presentes na partida, assim como receber a documentação de ambas as equipes fora do vestiário.

d - Não permanecer dentro do vestiário da arbitragem, evitando assim aglomeração, comunicando somente o necessário, antes ou depois da partida.

d - Não participar no vestiário da concentração da arbitragem (**ORAÇÃO**), antes ou depois da partida, mesmo que distante um do outro.

e - Manter o ambiente ventilado e limpo, evitando também a presença de outras pessoas no vestiário, além dos profissionais escalados.

*** DISTÂNCIA DURANTE A PARTIDA:**

a - Manter distância do 4º árbitro, gandulas, maqueiros, atletas e demais pessoas presentes no campo de jogo, assim como no intervalo da partida no vestiário.

b - Fazer as devidas anotações durante a partida evitando ajudar o 4º árbitro na realização das substituições (placa de substituições).

c - Manter uma distância mínima e segura de dois metros das pessoas.

d - Manter higienizado o ambiente de trabalho (mesa, cadeira, notebook, placa de substituição, prancheta, etc.).

2 - PILAR SOCIAL DURANTE A PANDEMIA:

a - Dentro da possibilidade realizar o teste covid 19, considerando que ainda buscando essa realização antes da partida pela federação local.

b - Evitar locais com aglomeração.

c - Sair de casa somente quando necessário ou dentro da possibilidade de cada um.

d - Evitar participar de manifestação pública de qualquer natureza.

c - Manter o devido grau de responsabilidade como pessoa pública, considerando o meio em que convive, comunicando a federação ou seu responsável qualquer anormalidades pré-existente em relação ao COVID 19 para que sejam tomadas as devidas providências.

d- Lavar as mãos com água e sabão e ou com álcool 70% sempre que possível.

e - Em todos os casos antes, durante ou depois da partida **USAR MÁSCARA.**

3 - PILAR MENTAL DURANTE A PARTIDA E NO COTIDIANO:

a - Durante a partida manter o foco durante todo o jogo, sempre com educação e respeito, evitando assim o estresse para com todos os presentes no local.

b - Buscar manter os devidos cuidados com a saúde no cotidiano ex: alimentação, boa noite de sono e exercício físico.



Sintomas da covid-19*

Sintomas mais comuns



Tosse



Febre



Fadiga



Congestão nasal



Coriza



Dor de garganta



Dor de cabeça



Diarreia



Cansaço



Dificuldade de respirar**

*Pessoas infectadas não necessariamente apresentam todos os sintomas. Em alguns casos, podem não ter nenhum deles.

**Caso apresente este sintoma, procure um hospital ou serviço de saúde.

Fontes: Helena Ravagnani (SBI - DF), Paulo Sergio Ramos (Flocruz Recife), OMS, NHS, CDC

Como se prevenir do Coronavírus?

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete e use álcool gel
- Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas
- Ficar em casa quando estiver doente
- Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com lenço de papel e jogar no lixo.
- Limpar e desinfetar com álcool gel objetos e superfícies tocados com frequência
- Evite contato com pessoas que estiverem visivelmente doentes (principalmente com sintomas respiratórios como tosse ou coriza)
- Se ficar doente durante uma viagem, procurar imediatamente a tripulação ou equipe médica de bordo

LAURO DE FREITAS

CORONAVÍRUS

Entenda os principais sintomas e como evitar o contágio
Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)

Como ocorre a contaminação

Sintomas:

- febre
- tosse
- falta de ar

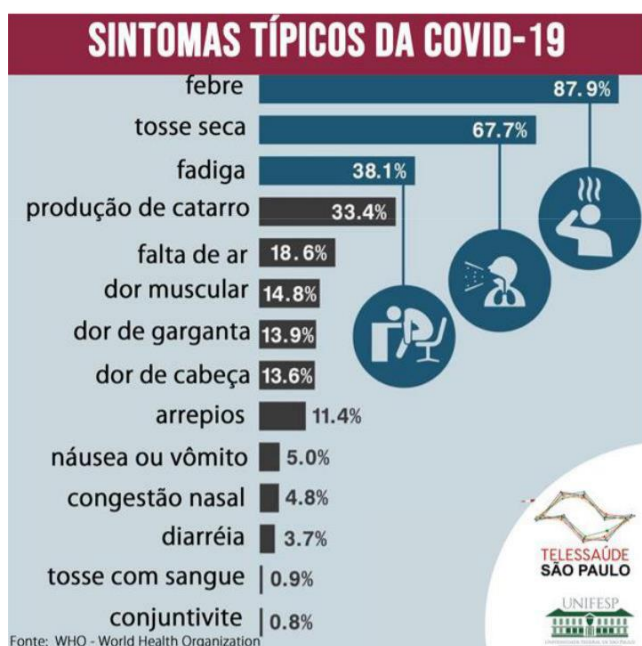
Os sintomas podem aparecer de **2** a **14** dias

ainda não há vacina para o coronavírus

Cuidados:

- Evitar contato com pessoas doentes
- Lavar bem as mãos
- Cozinhar bem os alimentos. Não consumir alimentos crus
- Evitar contato com animais e produtos de origem animal

Arte // Agência Brasil



NOVO CORONAVÍRUS. A PREVENÇÃO É A MELHOR PROTEÇÃO PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA.

saúde.pe
saudepe
saude_pe

SECRETARIA DE SAÚDE
CIBIO 284 28 28
PERNAMBUCO

SUS

PERNAMBUCO

OBS: Outros pilares não mencionados acima deverão ser obedecidos conforme as autoridades competentes e seus protocolos quanto a pandemia do covid 19.

A NOSSA PREOCUPAÇÃO É COM O SER HUMANO.

Brasília, 30 julho de 2020.

GEUFRA N. A. DE OLIVEIRA
COORDENADOR DELEGADOS FFDF



FEDERAÇÃO DE FUTEBOL DO DISTRITO FEDERAL
Filiada a Confederação Brasileira de Futebol

