



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS DE SURDOS

*Filiada ao International Committee of Sports for the Deaf (ICSD),  
ao Pan American Deaf Sports Organization (PANAMDES) e  
a Confederación Sudamericana Deportiva de Sordos (CONSUDES)*

Fundada em 17 de novembro de 1984 – CNPJ nº 28.636.504/0001-11

Sede própria: Rua Monsenhor Basílio Pereira, 115, Jabaquara, 04.343-090, São Paulo/SP

Correspondência: Rua Tenente Brito de Melo, 433, sala 403, Barro Preto, CEP 30180-070, Belo Horizonte/MG  
cbds@cbds.org.br – www.cbds.org.br

## CARTILHA DO PROTOCOLO DE SEGURANÇA SOBRE PANDEMIA DE COVID-19 NOS EVENTOS DA CBDS

O objetivo desta Cartilha é transmitir orientações para ações práticas de segurança aos participantes antes, durante e depois dos eventos esportivos da CBDS, diante a atual pandemia da Covid-19. 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.

Abaixo algumas dicas e orientações em relação a higiene necessária que podem nos auxiliar na prevenção de doenças contagiosas, incluindo a COVID – 19.

- 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 obrigatório o uso de máscara em qualquer espaço do evento.

## PROTOSCOLOS DE CONVIVÊNCIA

### DISTANCIAMENTO SOCIAL

- Deve-se manter pelo menos 1,5 metro de distância entre as pessoas em qualquer espaço do evento (hotel e clube).
- Organize seu próprio horário de refeição, de modo a evitar aglomerações.
- 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.
- Evite contatos muito próximos, como apertos de mãos, beijos e abraços.
- 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



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS DE SURDOS

*Filiada ao International Committee of Sports for the Deaf (ICSD),  
ao Pan American Deaf Sports Organization (PANAMDES) e  
a Confederación Sudamericana Deportiva de Sordos (CONSUDES)*

Fundada em 17 de novembro de 1984 – CNPJ nº 28.636.504/0001-11

Sede própria: Rua Monsenhor Basílio Pereira, 115, Jabaquara, 04.343-090, São Paulo/SP

Correspondência: Rua Tenente Brito de Melo, 433, sala 403, Barro Preto, CEP 30180-070, Belo Horizonte/MG  
cbds@cbds.org.br – www.cbds.org.br

respeitando a distância.

- 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.
- Durante o trajeto entre hotel e clube, os participantes deverão se manter sentados nos bancos de ônibus.

## HIGIENE

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

## USO DE MÁSCARA

- É recomendável que cada pessoa tenha aproximadamente máscaras de uso individual para que haja um revezamento e substituição entre lavagem e utilização.
- Tome cuidado para não tocar a mão na máscara. Se isso acontecer, deve-se executar imediatamente a higiene das mãos.
- Não utilize a mesma máscara por longo período e evite falar enquanto estiver utilizando a máscara (máximo de 3 horas).
- Troque após esse período e sempre que estiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar.



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS DE SURDOS

*Filiada ao International Committee of Sports for the Deaf (ICSD),  
ao Pan American Deaf Sports Organization (PANAMDES) e  
a Confederación Sudamericana Deportiva de Sordos (CONSUDES)*

Fundada em 17 de novembro de 1984 – CNPJ nº 28.636.504/0001-11

Sede própria: Rua Monsenhor Basílio Pereira, 115, Jabaquara, 04.343-090, São Paulo/SP

Correspondência: Rua Tenente Brito de Melo, 433, sala 403, Barro Preto, CEP 30180-070, Belo Horizonte/MG  
cbds@cbds.org.br – www.cbds.org.br

- Não compartilhe a sua máscara ainda que ela esteja lavada.
- Mesmo de máscara, mantenha distância de mais de 1 (um) metro de outra pessoa.
- Os participantes deverão usar máscaras faciais em qualquer espaço do evento (hotel, restaurante, transporte e clube).

## OUTRAS ORIENTAÇÕES GERAIS

### SAINDO DE CASA PARA EVENTO

- Evite utilizar o transporte público ou caronas.
- 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.
- Evite usar dinheiro em espécie. Se necessário, higienize as mãos, imediatamente.
- Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície.
- Não toque o rosto antes de higienizar as mãos.
- Mantenha distância das pessoas.
- Calce o calçado fora de casa.
- Use máscara de proteção.

### VIAGEM DE AVIÃO E/OU ÔNIBUS

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

### USO DE TRANSPORTE

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

### ELEVADORES DO HOTEL/CLUBE

- Se puder, use preferencialmente as escadas.



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS DE SURDOS

*Filiada ao International Committee of Sports for the Deaf (ICSD),  
ao Pan American Deaf Sports Organization (PANAMDES) e  
a Confederación Sudamericana Deportiva de Sordos (CONSODES)*

Fundada em 17 de novembro de 1984 – CNPJ nº 28.636.504/0001-11

Sede própria: Rua Monsenhor Basílio Pereira, 115, Jabaquara, 04.343-090, São Paulo/SP

Correspondência: Rua Tenente Brito de Melo, 433, sala 403, Barro Preto, CEP 30180-070, Belo Horizonte/MG  
cbds@cbds.org.br – www.cbds.org.br

- Evite usar o elevador quando estiver cheio, espere o próximo elevador.
- 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.
- Dentro do elevador, evite encostar nas paredes da cabine.
- Use sempre máscara dentro do elevador.

## **VOLTANDO DE EVENTO PARA CASA**

- Ao voltar para casa, não toque em nada antes de se higienizar.
- Tire os sapatos antes de entrar em casa.
- Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas (lave com alvejante recomendado).
- Deixe bolsa, carteira, chaves etc, em uma caixa na entrada.
- Tome banho. Se não puder, lave bem todas as áreas expostas entre mãos, punhos, rosto e pescoço.
- Limpe seus óculos com água e sabão ou álcool.
- Limpe seu celular.
- Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar.
- Evite receber visitas por, pelo menos, 10 (dez) dias.

A Comissão Organizadora do evento conta com os cuidados de todos, assim mantemos a segurança e bem estar. Informe por e-mail: [cbds@cbds.org.br](mailto:cbds@cbds.org.br) qualquer sintoma de Covid-19, caso surjam após 6 (seis) dias da realização do evento em referência.

*A tradução em Libras está no link disponibilizado na página do evento na seção “Notícias” no site da CBDS.*