



Plano de Contingência COVID-19

1. Introdução

Atendendo à emergência de saúde pública de âmbito internacional, declarada pela Organização Mundial de Saúde, no dia 30 de janeiro de 2020, bem como à classificação do vírus como uma pandemia, no dia 11 de março de 2020, o Governo, através do Decreto - Lei n.º 10 - A/2020, de 13 de março, aprovou um conjunto de medidas excecionais e temporárias relativas à situação epidemiológica da doença COVID -19, entre as quais a suspensão das atividades letivas e não letivas com presença de estudantes em estabelecimentos de ensino.

A Escola Secundária de Rocha Peixoto (ESRP), perante o risco atual e a sua responsabilidade perante toda a comunidade educativa (alunos, pessoal docente e não docente, bem como todos os seus utentes), elaborou um plano de contingência, agora reformulado como consequência de atualizações, alinhado com as orientações nacionais. A sua aplicação é dinâmica e mutável de acordo com as novas informações e conhecimentos, sendo que a aplicação das medidas previstas no plano de contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

2. Objetivos

- Determinar as necessidades e recursos para uma resposta efetiva proporcionada ao nível de risco;
- Comunicar e capacitar os utentes com informação e conhecimento atualizado e fidedigno;
- Implementar medidas de prevenção primária adequadas ao nível de risco;
- Detetar precocemente os casos de doença e os seus contactos facilitando a articulação e ligação aos serviços de saúde adequados;
- Assegurar uma resposta coordenada com outras instituições e organizações;
- Assegurar a continuidade do processo de ensino e aprendizagem da ESRP, de acordo com o nível de risco;
- Minimizar o efeito da epidemia na comunidade da ESRP.

3. Coronavírus

3.1. Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19)

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.



A COVID-19 é uma doença infecciosa emergente, identificada pela primeira vez na cidade Chinesa de Wuhan, cujos casos iniciais datam de dezembro de 2019. Embora a fonte de infeção seja ainda desconhecida, a maior parte dos casos iniciais foram relacionados com um mercado alimentar e de animais vivos nessa cidade.

3.2. *Transmissão da infeção*

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). 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) e dores musculares generalizadas.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

3.3. *Período de incubação*

O período de incubação do COVID-19, isto é, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infetada e o aparecimento de sintomas, situa-se entre 1 a 14 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. A vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

3.4. *Principais sintomas*

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura ≥ 38.0 °C), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte. Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19. Existem evidências da Coreia do Sul, China e Itália de que doentes com COVID-19 desenvolveram perda parcial ou total do olfato, em alguns casos na ausência de outros sintomas.



3.5. Definição de caso

Caso Suspeito

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito:

- Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias antes do início de sintomas;

OU

- Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

OU

- Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

Caso provável

Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus + sem outra etiologia que explique o quadro.

Caso confirmado

Caso com confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas.

4. Equipa de Acompanhamento COVID-19

Albertino Espogeira Cadilhe (Coordenador) - Diretor da ESRP

Noel Miranda - Subdiretor da ESRP

Maria da Graça Macieira - Adjunta do Diretor

Luís Samuel Fabião - Adjunto do Diretor

Primavera Sá - Responsável da Atividade Infraestruturas e Meio Ambiente

Pedro Gregório - Coordenador da Saúde Escolar da ESRP

A Equipa de Acompanhamento COVID-19 poderá atuar em articulação com as seguintes entidades:

- Ministério da Educação (ME)
- Direção-Geral de Estabelecimento Escolares (DGEstE)
- Ministério da Saúde (MS)
- Direção-Geral da Saúde (DGS)
- Administração Regional do Norte (ARSN)
- ACeS Grande Porto IV - Póvoa de Varzim / Vila do Conde



- Polícia de Segurança Pública (PSP)
- Câmara Municipal da Póvoa de Varzim (CMPV)
- Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Secundária de Rocha Peixoto (APEEESRP)

5. Procedimentos

5.1. Medidas Gerais

A Direção da ESRP é responsável pela implementação das seguintes medidas:

- a) Atualizar o Plano de Contingência para a COVID-19, de acordo com a Orientação 006/2020 da DGS;
- b) Manter um elo de ligação local com as Entidades da Saúde (Saúde Escolar e Unidades de Saúde Pública), as Autarquias, a Segurança Social e a Proteção Civil, salvaguardando a necessidade de apoios ou recursos que estas Entidades possam disponibilizar;
- c) Confirmar que a escola apresenta as condições sanitárias necessárias para a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos com água e sabão, e secagem com toalhetes de papel. Não devem ser utilizados secadores por jatos de ar;
- d) Procurar garantir as condições necessárias para se manter o distanciamento físico, dentro e fora do edifício escolar;
- e) Confirmar que a gestão de resíduos é mantida, diariamente, sem necessidade de proceder a tratamento especial;
- f) Garantir a existência de material e produtos de limpeza para os procedimentos adequados de desinfeção e limpeza dos edifícios escolares;
- g) Garantir o cumprimento da obrigatoriedade de utilização de máscaras para acesso e permanência no estabelecimento de ensino, pelo pessoal docentes e não docentes e pelos alunos, de acordo com a legislação vigente;
- h) Disponibilizar informação facilmente acessível a toda a comunidade escolar, nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a correta higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação da máscara (Anexos I, II e III);
- i) Os alunos, bem como o pessoal docente e não docente com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não devem apresentar-se na escola. Devem contactar a Linha SNS24 (808 242424) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas, pelos profissionais de saúde.

5.2. Organização Geral

Tento em conta a situação epidemiológica atual, algumas medidas específicas devem ser adotadas por toda a comunidade escolar:

- a) Os alunos devem ser organizados em grupos e manter esta organização ao longo de todo o período que permanecem na escola. Este grupo deve ter, na medida do possível, horários de aulas, intervalos e refeições organizados de forma a evitar o contacto com outros grupos;



Plano de Contingência COVID-19 ESRP

- b) O pessoal docente e não docente e os alunos devem respeitar as regras de segurança e de distanciamento físico de 2 metros;
- c) Não deverão ser permitidas troca e partilha de material pelos diferentes alunos;
- d) Os alunos ao entrarem na sala não deverão tocar nas diferentes superfícies a não ser no espaço que lhe corresponde;
- e) A abertura e fecho da porta, janelas e estores da sala só é permitida ao professor;
- f) Nos intervalos entre cada disciplina não é permitida a saída da sala exceto para deslocações ao WC;
- g) As casas de banho de cada piso devem ser utilizadas apenas pelos alunos que têm aulas no respetivo piso;
- h) A gestão do pessoal não docente deve garantir o funcionamento da escola, na eventualidade de absentismo por doença ou necessidade de isolamento de alguns dos seus elementos.

5.3. Organização Geral: Seccionamento do Espaço Escolar

- 1. A cada grupo deve ser atribuído, na medida do possível, uma zona da escola;
- 2. Estão definidos circuitos de entrada e saída da sala de aula para cada grupo, de forma a impedir um maior cruzamento de pessoas;
- 3. Cada sala de aula deve ser, sempre que possível, utilizada pelo mesmo grupo de alunos, de acordo com a dimensão e características da escola;
- 4. O distanciamento físico deve ser mantido durante os intervalos.

5.4. Organização Geral: Acesso ao Recinto Escolar

- 1. Estabelecer horários desfasados entre turmas, sempre que possível, de forma a evitar aglomeração de pessoas à entrada e à saída do recinto escolar;
- 2. Espaços não necessários à atividade letiva, como os bufetes/bares, as salas de apoio, as salas de convívio de alunos, espaços de recreio e outros, serão encerrados;
- 3. Se, por motivos de garantia de equidade, for necessário disponibilizar o acesso à biblioteca ou à sala de informática, estas têm a lotação máxima reduzida a metade, e possuem uma sinalética que indica os lugares que podem ser ocupados de forma a garantir as regras de distanciamento físico. Serão higienizadas e desinfetadas após cada utilização;
- 4. No acesso ao recinto escolar todos os elementos da comunidade educativa têm de utilizar máscara. Terá de se proceder à higienização das mãos à entrada e à saída, com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- 5. Os portões e portas ficarão abertas de forma a evitar o toque frequente em superfícies.

5.5. Organização Geral: Disposição da Sala de Aula

- 1. A sala de aula garante uma maximização do espaço entre alunos e alunos/docentes, por forma a garantir o distanciamento físico de 1,5-2 metros;



2. Para tal, as mesas estarão dispostas o mais possível junto das paredes e janelas, de acordo com a estrutura física das salas de aula;
3. As mesas devem estar dispostas com a mesma orientação, evitando uma disposição que implique alunos virados de frente uns para os outros;
4. Deve-se privilegiar uma renovação frequente do ar, preferencialmente, com as janelas e portas abertas.

5.6. Área de isolamento

A área de isolamento tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com casos suspeitos. A área de isolamento definido na ESRP é o “Gabinete Médico”, situada no corredor do BO, que será dado a conhecer à comunidade ESRP. Este local, bem como aqueles que se determinarem necessários para o efeito, estão identificadas com indicação para não serem utilizados a não ser para este fim, e devem estar disponíveis para ser acionadas por qualquer caso suspeito (por exemplo, não devem estar fechados à chave). Nesta área existe uma instalação sanitária devidamente equipada para a utilização exclusiva do caso suspeito.

A área de isolamento deve ter:

- ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- revestimentos lisos e laváveis (não possui tapetes, alcatifa ou cortinados);
- telefone ou telemóvel (no caso de o próprio não ter o seu consigo);
- cadeira ou marquesa;
- água e alguns alimentos não perecíveis;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- toalhetes de papel;
- máscaras cirúrgicas;
- luvas descartáveis;
- termómetro.

5.7. Procedimentos Perante a Identificação de um Caso Suspeito

1. O pessoal docente e não docente deve estar informado sobre o Plano de Contingência interno e os procedimentos perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19.
2. Perante a identificação de um caso suspeito (se detetado no estabelecimento de ensino), este deve encaminhar-se ou ser encaminhado para a área de isolamento previamente definida e pelos trajetos definido.
3. Deve ser contactada a Linha SNS24 (808 242424) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas.
4. A Autoridade de Saúde local deve ser imediatamente informada do caso suspeito, e devem ser fornecidos os dados (nome, data de nascimento, contato telefónico) das pessoas que integram o(s) respetivo(s) grupo(s)



(alunos, pessoal docente e não docente) do caso suspeito, de forma a facilitar a aplicação de medidas de saúde pública aos contactos de alto risco.

5. Reforçar a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento.
6. Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco, de plástico e resistente.

5.8. Higienização Ambiental na Escola

1. A limpeza e desinfeção de superfícies, conforme a Orientação 014/2020 da DGS, é uma prática recomendada para a prevenção de transmissão da COVID-19 em ambientes comunitários.
2. O vírus SARS-CoV-2 pode sobreviver em diferentes superfícies, durante horas (cobre e papelão) a alguns dias (plástico e aço inoxidável).
3. Todas as superfícies podem ser fonte de contaminação, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização.
4. As superfícies com maior risco de contaminação são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, *tablets*, teclados e ratos de computadores, principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, dinheiro, controlos remotos, entre outros.
5. No espaço escolar existem áreas que, devido à sua utilização por um maior número de pessoas, e, muitas vezes, por períodos de tempo mais prolongados, podem ser mais facilmente contaminadas e representar um eventual maior risco para a transmissão do vírus. Assim, algumas áreas devem ser alvo de medidas adicionais de cuidados de limpeza e desinfeção, sempre que estejam em utilização, nomeadamente:
 - a) Áreas de isolamento de casos suspeitos de COVID-19 na escola;
 - b) Refeitórios escolares;
 - c) Instalações sanitárias;
 - d) Salas de professores;
 - e) Salas de aulas;
 - f) Salas de informática;
 - g) Bibliotecas;
 - h) Laboratórios.
6. Para além dos cuidados de limpeza e desinfeção, os espaços devem ser ventilados, de acordo com as suas características, por forma a permitir a renovação do ar interior, idealmente, através de ventilação natural pela abertura de portas e janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar. O equipamento deve ser alvo de uma manutenção regular adequada.



Plano de Contingência COVID-19 ESRP

7. A ESRP tem estabelecido um plano de higienização que tem por referência a Informação da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares, com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas, sobre “Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar, no contexto da pandemia COVID-19”.

8. Neste plano de higienização consta:

- a) O que deve ser limpo/desinfetado (zonas, superfícies, estruturas);
- b) Como deve ser limpo/desinfetado (equipamento e instruções do procedimento);
- c) Com que produtos deve ser limpo/desinfetado (detergente/desinfetante utilizado);
- d) Quando deve ser limpo/desinfetado (periodicidade de higienização);
- e) Quem deve limpar/desinfetar (responsável pela execução da operação).

8. O plano de higienização é do conhecimento dos profissionais envolvidos e está afixado em local visível.

9. Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante a realização do seu trabalho e como garantir uma boa ventilação dos espaços durante a limpeza e desinfeção.

10. Para aumentar a capacitação do pessoal não docente responsável pela limpeza e desinfeção do edifício escolar e pela gestão de resíduos, deverá ser acautelada, sempre que possível, formação por parte do grupo nacional do Programa de Prevenção e Controlo de Infeção e Resistência aos Antimicrobianos (PPCIRA), bem como das Forças Armadas, no âmbito das ações de desinfeção e sensibilização que estão a ocorrer, nomeadamente em matéria de correto uso de EPI e materiais de limpeza.

5.9. Refeitório Escolar

5.9.1. Refeitório Escolar: Organização

A organização e utilização do refeitórios escolar acautela o respeito pelas regras de distanciamento físico entre todos os utilizadores, evitando grandes concentrações de alunos. Deverá também ser incentivada a correta higienização das mãos por parte dos utilizadores (antes e depois das refeições escolares), bem como uma limpeza frequente.

5.9.2. Refeitório Escolar: Reforçar as Medidas de Higiene

1. Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS “Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”. Os protocolos de limpeza e desinfeção devem ser intensificados, incluindo:

- a) Desinfetar, pelo menos, duas vezes por dia, e com recurso a detergentes adequados, todas as zonas de contato frequente (ex.: zonas de atendimento, balcões, etc.);
- b) Higienizar as mesas com produtos recomendados após cada utilização.

2. Relativamente ao uso de luvas descartáveis, o colaborador deve saber que:

- a) O uso de luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada e frequente higienização das mãos;



Plano de Contingência COVID-19 ESRP

b) Os alimentos prontos para comer não devem ser tocados com as próprias mãos e devem ser utilizados utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luvas de uso único ou equipamentos de distribuição. As luvas não substituem a lavagem das mãos ou a higiene das mãos;

c) Se utilizar luvas, deve mudá-las com frequência e efetuar a higienização das mãos antes da sua colocação e após a sua remoção;

d) O mesmo par de luvas pode ser utilizado apenas durante uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o colaborador interromper a tarefa. Se um colaborador estiver a executar uma mesma tarefa continuamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas ou sempre que necessário;

3. Remover motivos decorativos nas mesas;

4. Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar, por exemplo através da abertura de portas e janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar. O equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada.

5.10. Medidas relativas à atividade pedagógica da ESRP

Foi definido um Plano de Ensino a Distância (E@D).

5.11. Medidas relativas aos serviços administrativos da ESRP

Os serviços de atendimento ao público devem:

- Preferir outro tipo de atendimento que não o presencial, nomeadamente telefónico, por correio eletrónico ou outro, sempre que determinado pelo Diretor;
- Na eventualidade da necessidade de algum elemento da comunidade educativa necessitar de se deslocar aos Serviços, deve marcar o horário para o seu atendimento;
- Garantir o cumprimento das medidas básicas de higiene, sendo que os responsáveis máximos dos serviços devem assegurar que os seus trabalhadores têm conhecimento das mesmas e os meios adequados para as fazer.

Deve ser garantido o planeamento da manutenção de operações essenciais da ESRP, incluindo os meios informáticos, os vencimentos dos colaboradores, a continuidade da comunicação com os colaboradores, estudantes e famílias, e os serviços de manutenção da ESRP. Para tal, devem:

- Propor ao Diretor a definição de serviços mínimos, atendendo também à necessidade de garantir a segurança de pessoas e bens;
- Definir normas e responsáveis das atividades específicas em caso de encerramento das instalações.

Quando os colaboradores da ESRP que, ao abrigo das recomendações emitidas, não possam comparecer ao trabalho por motivo de isolamento profilático e quando não seja possível assegurar o recurso a mecanismos alternativos de prestação de trabalho, nomeadamente o teletrabalho, as ausências ao serviço, independentemente da respetiva duração, têm os efeitos das faltas por motivo de isolamento profilático, previstas na alínea j) do nº 2 do artigo 134º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (LTFP), aprovada em anexo à Lei nº 35/2014, de 20 de junho, na sua redação atual.



5.12. Comunicação

Definição da Célula de Crise

- Instituir a *Equipa de Acompanhamento COVID-19* como órgão único e unificado da ESRP de resposta à crise, com poder decisório para emissão de recomendações, orientações e restantes informações relacionadas.
- Estabelecer procedimentos no interior da *Equipa de Acompanhamento COVID-19* para a aprovação de todos os comunicados a emitir por este órgão.
- Estabelecer porta-voz(es) oficiais da ESRP para comunicações públicas, quando considerado necessário, pela seguinte ordem: Diretor - Coordenador da *Equipa de Acompanhamento COVID-19* (Prof. Albertino Espqueira Cadilhe), Subdiretor (Prof. Noel Miranda), Responsável da área de Comunicação da *Equipa de Acompanhamento COVID-19* (Prof. Graça Macieira).
- Garantir a ligação e coordenação com entidades constitutivas e parceiras, quer pelos elementos de contato local definido no Plano de Contingência.

Criação de ponto de contacto com Equipa de Acompanhamento COVID-19

- Instituir o correio institucional covid-19@esrpeixoto.edu.pt para colocação de dúvidas, sugestões, etc. por parte do público-alvo do Plano de Contingência. Estas dúvidas serão respondidas pela *Equipa de Acompanhamento COVID-19*.

Definição dos meios de distribuição de informação ao público-alvo

- Consagrar o sistema de correio eletrónico institucional como meio privilegiado de comunicação interna, complementado pela página www.esrpeixoto.edu.pt/covid-19 e pela plataforma Office 365. Utilizar o endereço de correio eletrónico covid-19@esrpeixoto.edu.pt como correio eletrónico emissor de toda a informação relacionada com a doença.
- Secundar estes meios com a utilização da plataforma do INOVAR e das redes sociais da ESRP (nomeadamente Facebook), que servirão também, pela sua natureza, como meios de comunicação externa.

Existência de subsecção na página eletrónica da ESRP para informação pública

- Existência de subsecção na página eletrónica, www.esrpeixoto.edu/covid-19, para compilação de informação específica à ESRP e divulgação de medidas de controlo de infeção ao público-alvo.
- A página eletrónica servirá também de ponto de congregação e arquivo de toda a informação produzida pela *Equipa de Acompanhamento COVID-19* (ex: comunicados, recomendações, materiais de sensibilização), assim como ligação a informação útil produzida por autoridades de saúde e parceiros do Plano de Contingência, em particular ao site www.dgs.pt/corona-virus.

Desenvolvimento de campanhas internas de informação e sensibilização

- Reforçar campanhas de informação pública sobre métodos de transmissão e cuidados a ter para evitar contágios entre o público-alvo do Plano de Contingência.
- Privilegiar o recurso a meios de comunicação digitais, nomeadamente a página eletrónica e redes sociais da ESRP, para garantir maior rapidez na execução.



Plano de Contingência COVID-19 ESRP

- Desenvolver os materiais com base na informação oficial emitida pela DGS ou até serem cópias exatas dos suportes de comunicação emitidos pela própria DGS.
- Divulgar materiais impressos (cartazes, folhetos) em vários locais da ESRP.

Contactos

- Linha SNS 24: 808 24 24 24
- Escola Secundária de Rocha Peixoto: 252 600 550

6. Bibliografia

European Centre for Disease Prevention and Control. Outbreak of novel coronavirus disease 2019 (COVID-19): increased transmission globally – fifth update, 2 March 2020. ECDC: Stockholm; 2020.

Direção-Geral da Saúde. Microsite Covid-19. Website: <https://www.dgs.pt/corona-virus/home.aspx>. Consultado a: 10 de março de 2020.

Direção-Geral da Saúde. Orientação número 02A/2020 de 25/01/2020 atualizada em 09/03/2020. Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19) – Nova definição de caso.

Direção-Geral da Saúde. Orientação número 03/2020 de 30/01/2020. Prevenção e Controlo de Infecção por novo Coronavírus (2019-nCoV).

Direção-Geral da Saúde. Orientação número 05/2020 de 26/02/2020. Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos para portos e viajantes por via marítima.

Direção-Geral da Saúde. Orientação número 06/2020 de 26/02/2020. Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.

Direção-Geral da Saúde. Orientação número 07/2020 de 10/03/2020. Infecção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2) - COVID-19. Eventos de Massa.

Direção-Geral da Saúde. Informação número 05/2020 de 27/02/2020. Cidadãos regressados de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus.

Direção-Geral da Saúde. Informação número 06/2020 de 28/02/2020. COVID-19: Recomendações para eventos públicos e eventos de massas.

Despacho n.º 2836-A/2020 de 2020-03-02.

Direção-Geral da Saúde. Informação número 024/2020 de 08/05/2020. COVID-19: Regresso ao Regime Presencial dos 11º e 12º Anos de Escolaridade e dos 2 e 3º Anos dos Cursos de Dupla Certificação de Ensino Secundário.


O Diretor,





ANEXO I – Lavagem das mãos


NOVO CORONAVÍRUS COVID-19


LAVAGEM DAS MÃOS


 Duração total do procedimento: **20 segundos**


00  Molhe as mãos


01  Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos


02  Esfregue as palmas das mãos, uma na outra


03  Palma com palma com os dedos entrelaçados

04  Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

05  Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

06  Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

07  Enxágue as mãos com água

08  Seque as mãos com um toalhete descartável



ANEXO II – Medidas de etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE

 **SNS 24**

808 24 24 24

ANEXO III – Correta utilização das máscaras

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- 2º VER A POSIÇÃO CORRETA**
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.

- 3º COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 4º AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- 5º NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- 1º TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- 2º NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- 3º NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- 1º LAVAR AS MÃOS**

- 2º RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 3º DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- 4º LAVAR AS MÃOS**


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - . o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS