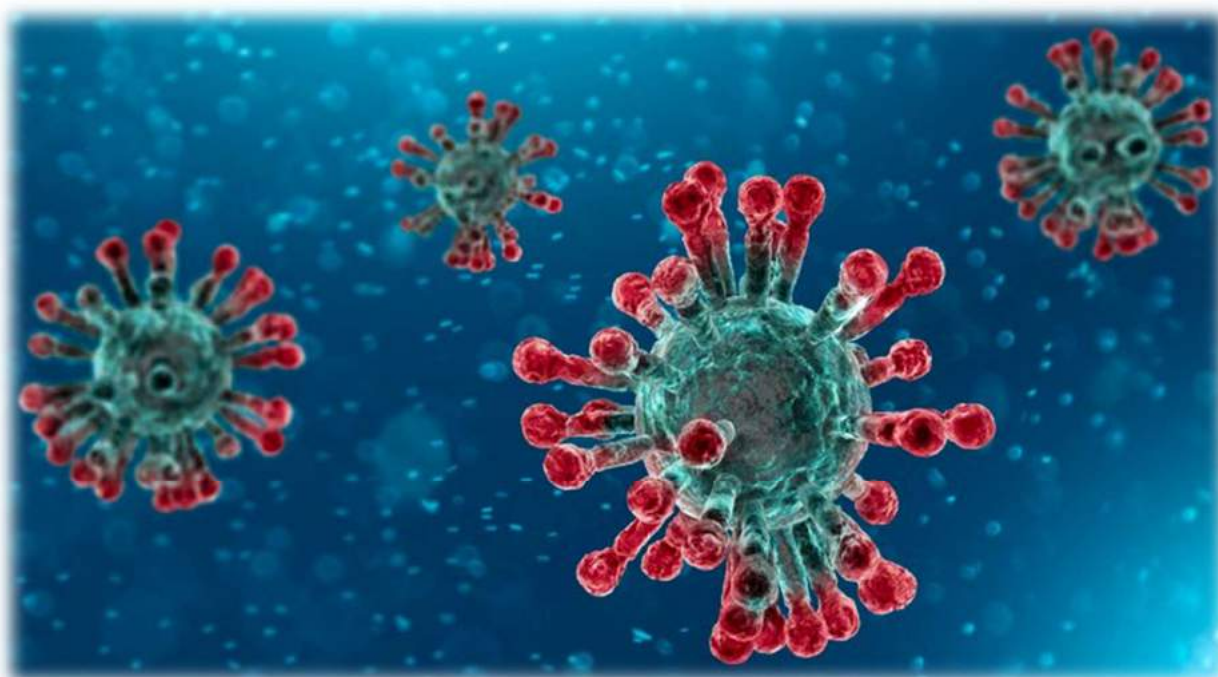




EXTERNATO NOSSA SENHORA DA APRESENTAÇÃO

PLANO DE CONTINGÊNCIA

CORONAVÍRUS / COVID-19



3ª versão

Agualva, 29 de maio de 2020

ÍNDICE

	Pág.
1. SITUAÇÃO	3
2. CORONAVÍRUS	3
3. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO	3
4. PERÍODO DE INCUBAÇÃO	4
5. SINTOMAS E CONSEQUÊNCIAS	4
6. VIAJANTES	4
7. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO RECOMENDADAS PELA DGS	5
8. IMPLEMENTAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA	5
8.1 Ativação e coordenação	5
8.2 Atribuições e ações de coordenação	6
a) Cabe ao CRE	6
b) Cabe aos responsáveis membros do CRE	6
9. MEDIDAS ESPECÍFICAS NO ENSA	7
9.1 Instalações e espaços de isolamento	7
a) Nas salas de aula	7
b) No espaço escola	7
c) Pais do ENSA	7
d) Espaços de Isolamento	8
e) Em situação de caso confirmado	8
9.2 Deslocações de/e para outros países	8
9.3 Trabalho remoto	9
9.4 Plano Anual de Atividades	9
10. PROCEDIMENTOS INDIVIDUAIS EM CASO DE SINTOMAS	9
11. CÓDIGOS DE ALERTA	10
12. REVISÃO DO PLANO	10
13. FONTES DE INFORMAÇÃO PERMANENTE	10
ANEXO I – ESTRUTURA DE COORDENAÇÃO	10
ANEXO II – ENTIDADES COMPARTILHADAS – CRECHE E PRÉ-ESCOLAR	12
ANEXO III – CARTAZES INFORMATIVOS	13

Plano de Contingência Coronavírus / COVID-19

1. SITUAÇÃO

A Direção-Geral de Saúde (DGS) emitiu um conjunto de informações e orientações, das quais se destacam a INFORMAÇÃO 005/2020 de 27/02/2020 e a ORIENTAÇÃO 006/2020 de 26/02/2020, que são atualizadas pela DGS de acordo com a evolução da situação.

Este documento tem em conta, em cumprimento do disposto no Despacho n.º 2836A/2020, de 02/03/2020, designado por **plano de contingência**, a estrutura proposta pela DGAEP, que define um conjunto de orientações que permite a preparação e adequação da resposta do Externato Nossa Senhora da Apresentação, centrado nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde dos alunos, docentes, trabalhadores não docentes e visitantes, assegurando a continuidade da atividade.

O novo Coronavírus, designado 2019-nCoV (COVID-19), inicialmente detetado na China, na cidade de Wuhan, alastra-se por todo o Mundo, incluindo a Europa, tendo a Organização Mundial de Saúde declarado uma situação de epidemia, com potencial para evoluir para uma pandemia.

Portugal e a área metropolitana de Lisboa, onde o turismo é uma realidade incontornável, onde encontramos o Externato Nossa Senhora da Apresentação inserido fisicamente no concelho de Sintra, uma das maiores zonas turísticas que envolvem a transição e transporte de um número significativo de população está, também ele, naturalmente vulnerável à ação do Coronavírus/COVID-19.

[Atendendo ao estado de Pandemia alcançado pelo Coronavírus/COVID-19 e decretado pela OMS, o ENSA suspendeu o seu funcionamento presencial no dia 16 de março de 2020 a todos os níveis de ensino que abrange. O ensino presencial foi transferido para Ensino à Distância.](#)

2. CORONAVÍRUS

O Coronavírus/COVID-19 conhecido há já cerca de 50 anos, continua a ser investigado e só agora foi identificado como afetando os seres humanos. A sua transmissão de pessoa para pessoa encontra-se confirmada, sabendo-se que o grande meio de contacto são as mãos e os orifícios da cara: boca, nariz e olhos. Existem casos em que o vírus voltou a ser detetado em pacientes dados como curados e já foi confirmada a sua presença em animais domésticos.

3. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- ✓ Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);

- ✓ Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- ✓ Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que ocorre durante uma exposição próxima à pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

4. PERÍODO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição ao 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).

5. SINTOMAS E CONSEQUÊNCIAS

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas semelhantes a uma gripe comum, incluindo febre, tosse seca, cansaço e dificuldades respiratórias. Algumas pessoas podem apresentar dores no corpo, congestão e/ou corrimento nasal, garganta inflamada e/ou diarreia. Em casos mais graves as situações podem evoluir para pneumonia com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

6. VIAJANTES

Às crianças e adultos que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus, a Direção-Geral da Saúde informa que DEVERÃO ENTRAR EM Isolamento por um prazo de 14 dias. Seguindo posteriormente todas as indicações que vão sendo dadas pela mesma DGS.

No entanto, nos dias subsequentes à quarentena, deve:

- ✓ estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- ✓ medir a temperatura corporal de manhã e à noite e registar os valores;
- ✓ verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto desenvolveu sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- ✓ caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), **não se deve** deslocar de imediato aos serviços de saúde, mas telefonar antes para o **SNS 24 (808 24 24 24)** e **seguir as suas orientações.**

7. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO RECOMENDADAS PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE - DGS

- ✓ Lavar frequentemente as mãos com água e sabão, nomeadamente sempre que se assoar, espirrar ou tossir e, especialmente, após contacto direto com pessoas infetadas;
- ✓ Evitar levar as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos, porque as mãos podem ser vias de transmissão do vírus;
- ✓ [Manter o mínimo de 1,5 metros](#) de distância de qualquer pessoa que evidencie ou não sintomas (tosse, espirros, febre, congestão ou corrimento nasal);
- ✓ Evitar o contacto próximo com pessoas com infeções respiratórias e, no caso de o ter, utilizar máscara, luvas e bata;
- ✓ Evitar os cumprimentos típicos de socialização (apertos de mão, abraços ou beijos);
- ✓ Evitar o contacto desprotegido com animais de quinta;
- ✓ Adotar medidas de resguardo quando espirrar ou tossir, como tapar o nariz e a boca com lenço de papel ou com o braço (nunca com as mãos), e deitar o lenço de papel no lixo logo após a sua utilização, lavando as mãos de seguida;
- ✓ Se tiver febre, tosse, espirros e dificuldades de respiração ligar de imediato para a o SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações;

8. IMPLEMENTAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

8.1 Ativação e coordenação

O Plano de Contingência para o Coronavírus/COVID-19, do Externato Nossa Senhora da Apresentação, adiante designado simplesmente por Plano de Contingência, foi elaborado pela direção do ENSA.

A ativação/desativação do Plano de Contingência é declarada pela direção do ENSA. Uma vez ativado, os membros da comunidade educativa obrigam-se ao seu cumprimento rigoroso, executando com consciência e responsabilidade as medidas nele contidas, respeitando as orientações que lhes forem transmitidas e adotando comportamentos individuais que não coloquem em risco a sua própria saúde nem a de terceiros.

A ativação do Plano de Contingência tem como consequência imediata a ativação do designado **CENTRO DE RESPOSTA A EMERGÊNCIAS (CRE)** do ENSA, coordenado pela Direção e que funciona no Gabinete da Direção do Externato. O contacto direto com o CRE faz-se através da linha do Externato 219140050 ou do endereço de correio eletrónico geral@externatonsa.org, ou mesmo, através de contacto telefónico pessoal.

Na dependência direta do CRE atuam: a Diretora e a Vice-Diretora do Externato, a Coordenadora do Externato, as docentes titulares de turma (Creche, Pré-escolar e 1º ciclo), a professora da sala de Estudo, uma funcionária em serviço e uma funcionária da Secretaria.

8.2 Atribuições e ações de coordenação

a) Cabe ao CRE:

- ✓ Gerir o Fundo de Maneio que lhe for concedido para resposta a situações de urgência;
- ✓ Coordenar a implementação do Plano de Contingência no ENSA, promover a sua revisão e proceder à sua divulgação;
- ✓ Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- ✓ Definir, em cada momento, o Nível de Alerta relativamente à situação;
- ✓ Difundir as informações, comunicações, avisos ou alertas;
- ✓ Garantir a aquisição dos equipamentos de proteção e providenciar a sua distribuição pelas estruturas do ENSA;
- ✓ Manter uma lista atualizada das deslocações dos membros da comunidade educativa e transmitir-lhes eventuais procedimentos a adotar;
- ✓ Sempre que se tome conhecimento da existência de um caso suspeito de contaminação, apoiar a estrutura escolar nas tomadas de decisão;
- ✓ Manter contacto permanente com qualquer pessoa da comunidade do ENSA que se encontre em quarentena num espaço de isolamento temporário e providenciar-lhe o fornecimento de alimentos ou de outras necessidades básicas e fundamentais;
- ✓ Manter informados todos os seus membros sobre a evolução de cada situação relativa a casos suspeitos ou confirmados de contaminação;
- ✓ Decidir sobre o encerramento temporário, parcial ou total, de instalações para efeitos de limpeza/descontaminação por empresa especializada, ou por outras razões de proteção e prevenção.
- ✓ Recomendar medidas de prevenção específicas como: a suspensão do registo biométrico através da impressão digital (picar o ponto), enquanto estiver ativo o Plano de Contingência.
- ✓ [Por decisão governamental, todas as Creches deverão abrir a 18 de maio e o Pré-Escolar a 1 de junho;](#)
- ✓ [A Direção do Externato decidiu que o funcionamento da creche só iniciaria a partir do dia 1 de junho;](#)
- ✓ [O Pré-Escolar seguirá as instruções governamentais e abrirá no próximo dia 1 de junho.](#)
- ✓ [Os pais que assumirem não trazer os seus filhos para o Externato são livres de o fazer, mantendo-se, no entanto, os procedimentos financeiros emanados pela direção do Externato;](#)
- ✓ [Os pais deverão informar o Externato da sua não intenção de frequência dos seus filhos no decorrer destas datas, mediante apresentação de resposta por e-mail.](#)

b) Cabe aos responsáveis membros do CRE:

- ✓ Garantir a implementação do Plano de Contingência na estrutura que coordena;
- ✓ Disponibilizar o Plano de Contingência e demais informações nas instalações que se lhe encontram afetas;
- ✓ Desenvolver ações de sensibilização junto dos membros da comunidade académica que se lhe encontram afetos;
- ✓ Prestar os esclarecimentos que forem solicitados sobre o Plano de Contingência;
- ✓ Estabelecer medidas complementares que respondam a especificidades da sua estrutura;

- ✓ Não é permitida a entrada nas instalações do ENSA de qualquer encarregado de educação, pai, mãe ou familiar da criança que a venha trazer ou buscar ao Externato. Na creche, a criança deverá entrar e sair pelo portão e os alunos do pré-escolar deverão entrar pela porta verde da receção;
- ✓ As crianças deverão ser entregues à auxiliar que está de serviço na receção do ENSA até às 10h;
- ✓ No momento em que vai buscar o aluno, o encarregado de educação, pai, mãe ou familiar não poderá entrar nas instalações do ENSA, pelo que deve solicitar junto da receção que o seu educando lhe seja entregue pela educadora ou pela auxiliar que estiver em funções;
- ✓ O uso de máscara por parte de quem vier entregar/buscar a criança é obrigatório.

9. MEDIDAS ESPECÍFICAS NO ENSA

9.1 Instalações e espaços de isolamento

a) Nas salas de aula:

- ✓ Higienização apropriada:
 - da secretária do professor; ○ do quadro; ○ do computador; ○ do comando do projetor
- ✓ Limpeza com desinfetante de todas as mesas dos alunos e cadeiras.
- ✓ Limpeza com desinfetante das maçanetas das portas (da parte de dentro e de fora).
- ✓ Manutenção das janelas da sala abertas.

b) No espaço escolar:

- ✓ Limpeza com desinfetante dos teclados de fotocopiadoras e teclados de telefones.
- ✓ Limpeza das maçanetas das portas das casas de banho e das torneiras.
- ✓ Colocação de sabão suficiente nos lavatórios.
- ✓ Colocação de papel para limpar as mãos nas casas de banho e nas salas.
- ✓ Higienização dos balcões da secretaria e da receção do ENSA.
- ✓ Na portaria das instalações e no secretariado existem lenços de papel e desinfetante para as mãos e outro equipamento que se revele útil para minimizar o perigo de contaminação. O equipamento destina-se a pessoas que apresentem sintomas ou que com elas tenham de contactar;
- ✓ Todos os adultos que circulem no Externato terão, obrigatoriamente, de usar máscara. Nas portarias das instalações existem máscaras, luvas, lenços de papel, desinfetante para as mãos e outro equipamento que se revele útil para minimizar o perigo de contaminação;
- ✓ Suspensão do atendimento presencial na Secretaria. O atendimento deverá ser feito pelo mail secretariaexternato@gmail.com ou pelo telefone 219140050.

c) Pais do ENSA:

- ✓ Entrada nas instalações quando estritamente necessário e permitida somente a um elemento da família;

- ✓ Permanecer no interior do Externato, apenas o tempo necessário para entregar o educando;
- ✓ Virem buscar os educandos apenas no final das atividades extracurriculares (para aqueles que as têm), evitando vir antes do tempo;
- ✓ Evitar permanecer demasiado tempo no espaço de entrada, enquanto se aguarda a chamada do educando.

d) Espaços de Isolamento:

No ENSA são reservados os seguintes espaços para o isolamento temporário de qualquer membro da comunidade ou visitante que evidencie sintomas de risco:

- ✓ Para o Pré-Escolar e 1º Ciclo , um quarto no 1º andar da casa das Irmãs.
- ✓ Na Creche, uma sala de isolamento criada no edifício da mesma.

Nos espaços de isolamento temporário existem máscaras, luvas, lenços de papel, desinfetante para as mãos, termómetro e outro equipamento que se revele útil para minimizar o perigo de contaminação. Os espaços são dotados com meios de comunicação e outros bens ou meios que se revelem necessários.

A localização e os percursos para os espaços de isolamento temporário são devidamente delineados e encurtados ao máximo.

e) Em situação de caso confirmado

A escola deve

- ✓ Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- ✓ Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- ✓ Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

9.2 Deslocações de/e para outros países

a) Desaconselha-se as deslocações dos membros da comunidade educativa para países com casos de Coronavírus/COVID-19 confirmados, o que, a verificar-se, deve ser previamente comunicado ao CRE. Os que, à data da ativação do Plano de Emergência, se encontrem fora do país devem, ao regressar, contactar o CRE antes de se apresentarem nas instalações do ENSA.

b) A deslocação em serviço de membros da comunidade para o estrangeiro ou outros pontos do país é desaconselhada e só será autorizada se, cumulativamente:

- ✓ o interessado se disponibilizar para cumprir voluntariamente um período de quarentena de 14 dias ao regressar e autorizar que, da deslocação, seja dado conhecimento à Direção Geral de Saúde;
 - ✓ o responsável pelo ENSA fundamentar tratar-se de uma deslocação imprescindível e inadiável, não sendo o serviço prejudicado pelo facto de a pessoa poder ter de cumprir o período de quarentena.
- c) O CRE manterá uma lista atualizada dos membros da comunidade que viajem para o estrangeiro e regressem, vindos de outros países/regiões, incluindo nome, percurso da deslocação, data estimada de chegada a Portugal e contacto telefónico, da qual dará conhecimento ao Ministério da Saúde.

9.3 Trabalho remoto

- a) O ENSA tem em preparação um plano de ação complementar para a eventualidade de ser necessário adotar medidas de trabalho remoto para os nossos alunos através de informações fornecidas aos pais e enc. de educação por contacto virtual.
- b) Qualquer docente do ENSA com fatores de risco medicamente comprovados, ou outros motivos de força maior que, em circunstâncias de perigo, aconselhem o recurso a trabalho remoto, deve comunicar tal facto ao CRE para que se avalie a situação e se procure criar condições para o efeito.
- c) [O Externato está a funcionar desde o dia 16 de março em regime de teletrabalho e com Ensino à Distância. O Externato encerrará as suas atividades letivas a 26 de junho.](#)

9.4 Plano de Anual de Atividades

- a) Algumas das atividades contempladas no Plano Anual de Atividades do ENSA encontram-se suspensas, enquanto o Plano de Contingência se mantiver em vigor.
- b) A atividade da natação fica suspensa, enquanto o Plano de Contingência se mantiver em vigor.

10. PROCEDIMENTOS INDIVIDUAIS EM CASO DE SINTOMAS

Qualquer pessoa suspeita de ter sintomas de contaminação pelo Coronavírus/COVID-19 e que se encontre em instalações do ENSA deve evitar contacto com outras pessoas e:

- ✓ Dirigir-se para o espaço de isolamento temporário;
- ✓ Contactar a SNS 24 (808 24 24 24);
- ✓ Contactar a Direção do CRE através da linha em vigor ou número pessoal;
- ✓ Seguir as orientações que lhe forem transmitidas.

11. CÓDIGO DE ALERTA

É criado o seguinte Código de Alerta para divulgação permanente da situação vigente no ENSA relativamente ao Coronavírus/COVID-19, o qual será atualizado pelo CRE:

ENSA Nível 0	Coronavírus / COVID-19	Não há presentemente qualquer caso confirmado ou suspeito de contaminação nas instalações do ENSA.
ENSA Nível 1	Coronavírus / COVID-19	Não há presentemente qualquer caso confirmado, mas existe a suspeita de casos existentes e passíveis de contaminação nas instalações do ENSA.
ENSA Nível 2	Coronavírus / COVID-19	Existe confirmação de, pelo menos, um caso de coronavírus, sendo passível a possibilidade de eminente e evidente contaminação.

12. REVISÃO DO PLANO

O presente plano é dinâmico e será atualizado sempre que a situação o aconselhar. Cada versão terá um número próprio e as alterações relativamente à versão anterior serão sempre apresentadas com a cor vermelha.

13. FONTES DE INFORMAÇÃO PERMANENTE

É recomendável a leitura atenta das Orientações, Informações e Notas da DGS, a consultar na página da DGS disponível no link: <https://www.dgs.pt/> que, como referido, vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

- ✓ Direção Geral da Saúde (DGS) <https://www.dgs.pt/>
- ✓ Organização Mundial da Saúde (OMS); <http://www.who.int/en/>
- ✓ Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) https://europa.eu/european-union/index_pt

ANEXO I - ESTRUTURA DE COORDENAÇÃO

Centro de Respostas e Emergência (CRE)		
Estrutura Externato	Cargo	Nome
Coordenação	Diretora	Irmã M. ^a Olívia Rego
	Vice-Diretora	Ana Marques
Secretária	Secretária	M. ^a do Céu Martins
CRE	Coordenadora Pré-Escolar e 1º Ciclo	Natividade Caetano
	Docentes Creche	Elisabete Henriques
		Sara Santos
	Assistentes educativas	Águeda Feliciano
		Guiomar Durão
		Tânia Monteiro
		Fátima Barroso
	Docentes Pré-Escolar	Aida Félix
		Laurinda Sanches
		Rute Cardoso
		Vanessa Machado
		Inês Ribeiro
	Docentes 1º Ciclo	Ana Filipa Marques
		Eunice Campos
		Patrícia Campos
		Ana Marques
		Carla Amiguinho
	Docente Sala de Estudo	Paula Frade
	Assistentes educativas	Teresa Abreu
		Sandra Campos
	Maria João Martins	

NOTA: Os funcionários destacados a azul iniciarão funções presenciais no dia 1 de junho.

Contacto da Secretaria - Tel.: 219140050

Endereço de e-mail: geral@externatonsa.org

ANEXO II - ENTIDADES COMPARTILHADAS – CRECHE E PRÉ-ESCOLAR

Creche

Horário de funcionamento: das 7h30 às 19h00

- ✓ A PARTIR DE 1 DE JUNHO: funciona das 7h30 às 19h00

Entrada e saída das crianças

- ✓ A entrada e saída das crianças da creche deverá ser feita pelo portão, devidamente acompanhadas pelo enc. de educação e mantendo a distância social recomendada;
- ✓ A entrada das crianças será feita até às 10h e a saída a partir das 16h. Sempre que tal o desejem, os enc. de educação poderão vir busca-las mais cedo, mediante aviso prévio;
- ✓ As crianças são recebidas e entregues na entrada da creche a uma funcionária devidamente equipada;
- ✓ Obrigatoriamente, os pais deverão vir protegidos com máscara;
- ✓ Os pais devem monitorizar a temperatura e sintomas das crianças, mantendo-as em casa se tiverem febre, tosse, dificuldade respiratória, dores no corpo, diarreia e/ou problemas gastrointestinais. Serão contactados para vir buscar a criança, sempre que esta desenvolva estes sintomas;
- ✓ É expressamente proibida a entrada de qualquer enc. de educação, pai, mãe ou familiar nas instalações da creche;
- ✓ É expressamente proibida a permanência de qualquer enc. de educação, pai, a mãe ou familiar nos recreios e espaços exteriores;
- ✓ Sempre que possível, o distanciamento entre crianças deverá ser mantido, inclusive no repouso e no refeitório;
- ✓ Berços, camas ou catres serão sempre utilizados pela mesma criança, com o devido espaçamento estabelecido, de forma a manter o distanciamento social recomendado;
- ✓ Prevê-se a divisão de turmas, tornando-as mais pequenas e estáveis, sendo que o mesmo espaço será ocupando diariamente, com o mesmo educador ou assistente educativo e com os mesmos circuitos de circulação;
- ✓ Procurar-se-á evitar que o material didático seja partilhado entre as crianças, sendo lavado, desinfetado e substituído sempre que necessário;
- ✓ A criança **não pode trazer** brinquedos de casa;
- ✓ Os pais devem disponibilizar meias antiderrapantes (sala de 1 ano);
- ✓ Os pais devem disponibilizar calçado para uso exclusivo no interior da creche (sala dos 2 anos) e **duas** mudas de roupa.

ANEXO III – CARTAZES INFORMATIVOS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



00
Mofo 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 esquerda 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
Enxague as mãos com água



08
Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSJuntos
#UMCONSELHODADGS



MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1. **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR** 
2. **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima) 
3. **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS** 
4. **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo 
5. **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS** 

DURANTE O USO

1. **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA** 
2. **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR** 
3. **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida 

COMO REMOVER

1. **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER** 
2. **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS** 
3. **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA** 
4. **LAVAR AS MÃOS** 

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

COVID-19

MEDIDAS PREVENTIVAS EM CRECHES



- NÃO ESQUECER:**
- LAVA BEM AS MÃOS
 - MANTEM JANELAS E PORTAS ABERTAS
 - NÃO PARTILHE OBJETOS

* A COMUNIDADE ESCOLAR (ALUNOS, DOCENTES E NÃO DOCENTES) DEVEM MANTER O SEU GRUPO E EVITAR CONTACTAR COM PESSOAS DE OUTROS GRUPOS

#SEJAUMAGENTEDESASUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



REPÚBLICA PORTUGUESA



SNS




DGS



GOVERNO DOS AÇORES

COVID-19

MEDIDAS PREVENTIVAS EM ESCOLAS



TODOS OS OBJETOS USADOS DEVEM SER DEVIDAMENTE HIGIENIZADOS



MANTER LUGARES FIXOS NAS SALAS DE AULA



OS PROGRAMAS E ATIVIDADES ESCOLARES DEVEM SER ORGANIZADOS EM PEQUENOS GRUPOS*



MANTER A DISTÂNCIA DE 1,5 - 2 METROS DE OUTRAS PESSOAS, INCLUINDO NO PERÍODO DE REFEIÇÕES



MANTER TURNOS PARA CHEGADA E SAÍDA DA ESCOLA E INTERVALOS, DE FORMA A EVITAR CRUZAMENTO ENTRE PESSOAS



SUSPENDER ATIVIDADES COMUNITÁRIAS E COM GRANDES GRUPOS

* A COM UNIDADE ESCOLAR ALIADOS, DOCENTES E NÃO DOCENTES DEVEM MANTER O SEU GRUPO E EVITAR CONTACTAR COM PESSOAL DE OUTROS GRUPOS

NÃO ESQUECER:

➤ LAVA BEM AS MÃOS

➤ MANTEN JANELAS E PORTAS ABERTAS

➤ NÃO PARTILHES OBJETOS

#SEJAUMAGENTEDESALUDEPÚBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

