

2020



# Plano de Contingência Covid-19

## Conteúdo

1. Enquadramento .....	2
2. Plano de contingência .....	3
3. Procedimento em caso suspeito.....	9
4. Procedimento perante Caso Suspeito Validado .....	12
5. Procedimento de vigilância de contactos próximos .....	13
6. Anexos .....	16

## 1. Enquadramento

### 1.1 O que é o Corona Vírus

O corona vírus é um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o 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.

### 1.2 Principais sintomas

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre;
- Tosse;
- falta de ar (dificuldade respiratória);
- cansaço;

### 1.3 Tempo de incubação e formas de manifestação

Considera-se que a 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).

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

**A transmissão do vírus pode ser:**

- **Direta** (via aérea e por contacto)

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a 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.

- **Indireta** (superfícies/objetos contaminados).

O 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), pode conduzir à transmissão da infeção.

## **2. Plano de contingência**

### **2.1. Identificação dos efeitos que a infeção de trabalhador(es) pode causar no serviço ou entidade.**

As áreas consideradas prioritárias são as atividades letivas, o serviço de refeições e os serviços administrativos.

### **Previsão do impacto que os diferentes níveis de absentismo terão nas atividades escolares e recursos humanos mínimos:**

#### **Atividade Letiva**

- a) Em caso de ausência de um docente prevalece o sistema vigente de substituição;
- b) Caso o sistema de substituição não tenha capacidade de resposta, as atividades letivas deverão ser asseguradas à remotamente (por e-mail) através criação de ficheiros de atividades, por módulo, para realização de trabalhos à distância;
- c) Promoção de sessões síncronas online, via Skype ou outras plataformas semelhantes;
- d) Avaliação da possibilidade da realização de atividades letivas através das aplicações Google Classroom, Socrative, ou outras;
- e) Caso estas medidas não se revelem eficazes proceder-se-á a uma reorganização de horários, que irá afetar o calendário letivo em vigor.

## **Serviço prestado pelos assistentes operacionais**

### **Escola-Sede/Edifício da Antiga Escola Primária**

- a) Em caso de ausência de um assistente operacional prevalece o sistema vigente de substituição, sendo os mesmos substituídos por colegas que executam funções idênticas;
- b) Em caso de elevado absentismo, o serviço dos bares será fechado, sendo os colaboradores mobilizados para o serviço de refeições escolares, que passa a ser disponibilizado em exclusivo no Edifício da Antiga Escola Primária;
- c) Excecionalmente o formador de Cozinha / Pastelaria e as turmas destes cursos profissionais poderão colaborar na preparação e serviço das refeições escolares.

## **Serviços Administrativos**

- a) Os serviços administrativos estarão em funcionamento permanente desde que haja, pelo menos, um Assistente Técnico ao serviço;
- b) Em caso de elevado absentismo, a secretaria do Edifício da Antiga Escola Primária será fechada, mantendo-se em funcionamento exclusivo a Secretaria do Edifício Sede;
- c) As tarefas inerentes aos serviços administrativos deverão ser sempre que possível asseguradas remotamente;
- d) O atendimento ao público deverá ser realizado preferencialmente por telefone ou e-mail.

## **Alunos**

- a) Para os alunos da Escola Profissional da Nazaré, as atividades letivas decorrerão dentro do horário definido independentemente do número de alunos presentes;
- b) Os alunos que faltarem por motivo de doença ou isolamento profilático deverão comprová-lo mediante a entrega ao Diretor de Turma de uma justificação médica, tendo de repor a totalidade das horas de aulas em falta em horário extraescolar, com vista ao cumprimento do plano de estudos do curso que frequentam;

- c) A Escola só poderá ser encerrada após decisão do Diretor, ouvido o Delegado de Saúde e a Direção Regional de Educação.

## **2.2 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por Covid-19 de trabalhador(es)**

### **Divulgação de locais para obtenção de informação adicional e divulgação do Plano de Contingência**

Envio de folhetos informativos e recomendações, por e-mail, a todos os docentes e não docentes, bem como o contacto do Coordenador para eventuais esclarecimentos de dúvidas.

Afixação de cartazes e/ou folhetos informativos em todas as salas de aula, sala dos professores, refeitórios, secretarias e outros espaços comuns de maior afluência, repetindo a medida caso sejam publicados novos folhetos, e repondo sempre que necessário.

Disponibilizar, no site e na TV da escola, informação atualizada e links a fontes de obtenção de informação precisa sobre a epidemia e prevenção da COVID-19.

Sessão de informação para colaboradores (docentes / não docentes), abordando os conteúdos e procedimentos presentes no plano de contingência da Escola;

Os alunos serão informados, tanto das medidas de prevenção, como do plano de contingência, através do Diretor de Turma;

Para além da informação contida neste plano de contingência, poderão consultar informação adicional no portal da Direção-Geral de Saúde (<https://www.dgs.pt/coronavirus.aspx>).

## **Plano de higiene da instituição escolar, de forma a tornar exequíveis as medidas aconselhadas**

### **Sanitários**

- a) Informação de como lavar as mãos;
- b) Dispositivos de sabonete líquido;
- c) Toalhetes de secagem de mãos em papel.

### **Sala de aula**

- a) Informação sobre gestos de proteção;
- b) Colocação de uma embalagem de desinfetante de mãos e de uma caixa de toalhetes / lenços de papel em cada sala de aula;
- c) Obrigatoriedade de lavagem de mãos no início de cada bloco letivo, ao entrar na sala de aula;
- d) Obrigatoriedade de cada aluno apresentar um maço de lenços de papel, tendo este de estar sempre visível em cima de cada mesa;
- e) No fim de cada bloco letivo uma ou duas janelas deverão ficar abertas para arejamento. A responsabilidade do arejamento cabe ao docente, que a poderá delegar ao Delegado de Turma;
- f) É utilizado o mesmo procedimento no início da aula seguinte para fechar as janelas;
- g) No final de cada dia, as assistentes operacionais deverão ter um cuidado redobrado com a limpeza de mesas, puxadores, corrimões, computadores, teclados, ratos e material de apoio.

### **Lavagem de mãos**

- a) A lavagem de mãos é obrigatória, para os alunos, antes de cada bloco letivo e antes e depois do almoço;
- b) Numa situação pontual, durante a aula, os alunos poderão ser autorizados (pelo professor) a saírem da sala para lavagem das mãos, ficando esta análise a critério do professor;
- c) Os profissionais lavam as mãos nos locais que lhes são destinados.

### **Sala de isolamento**

- a) A sala de isolamento (instalação sanitária apta para deficientes) situa-se no piso -1 (identificada). Caso se revele insuficiente, será utilizada a sala 7 do mesmo edifício;
- b) O aluno/docente/não docente que for encaminhado para a sala de isolamento, coloca a máscara e aguarda instruções da SNS 24. A máscara só poderá ser retirada quando sair do espaço escolar, ou no caso de não se confirmarem como caso suspeito, após consulta da SNS 24;
- c) A sala de isolamento está equipada com um recipiente para colocação dos toalhetes/lenços de papel usados, uma caixa de toalhetes/lenços de papel e uma embalagem de desinfetante de mãos;
- d) O espaço deverá ser ventilado frequentemente durante o dia e sempre após a saída do aluno/docente/não docente que nela tenha aguardado;
- e) A sala deverá ser devidamente limpa e desinfetada (depois de autorizado), bem como o mobiliário nela existente, sempre o aluno/docente/não docente abandone o local, na medida do possível.

### **Outros Procedimentos de Deteção e Prevenção**

- a) Envio de uma informação interna aos encarregados de educação a informar das medidas de prevenção e da disponibilização do Plano de Contingência da Escola no site da Escola;
- b) Aplicação de um questionário aos alunos para aferir se apresentam alguns sintomas ou fatores de risco;
- c) Os profissionais e os alunos não deverão deslocar-se para a Escola caso tenham sintomas de gripe ou sinais de febre.

### **Estabelecer um plano de acompanhamento dos profissionais, incluindo atualização de todos os contactos telefónicos**

- a) Será criado/atualizado um ficheiro com o contacto de todos os profissionais da Escola;



- b) Cada profissional, caso adoença ou apresente sintomas fora da escola, deve contactar o Diretor Pedagógico através do contacto oficial da Escola Sede;
- c) Caso o profissional esteja em serviço no local de trabalho, deverá dirigir-se, prioritariamente, a um dos coordenadores designados que o encaminhará para a sala de isolamento;
- d) A Supervisora contacta diretamente o Diretor ou Diretor Pedagógico e dá sequência às diretrizes definidas no plano de contingência;
- e) Posteriormente, os profissionais infetados deverão contactar o Diretor Pedagógico comunicando-lhe o tempo previsto de ausência.

### **Cadeia de Comando e Controlo**

- 1) **Diretor – Supervisão Geral (Paulo Sousa)** – Responsável pelo contacto com o Delegado Regional da Educação de Lisboa e Vale do Tejo, caso seja necessário.
- 2) **Diretor Pedagógico (Mário Vidal)** – Responsável pela comunicação com O SNS 24 (**808 24 24 24**), em caso de doença, e pela monitorização de procedimentos e de casos.
- 3) **Supervisora (Ana Carmo)** – Responsável pela comunicação com Encarregados de Educação/familiares. Contabilização e identificação dos casos existentes quer no Edifício da Escola Sede, quer no Edifício da Antiga Escola Primária, transmitindo a informação ao Diretor Pedagógico. Assegurar-se da existência de uma base de dados de contactos atualizada dos alunos/docentes/não docentes.
- 4) **Coordenadora - Edifício da Antiga Escola Primária (Sara Soares)** – Após indicação do SNS 24 procede ao encaminhamento do aluno/docente/não docente para a sala de isolamento. Verificação da colocação da máscara por parte do aluno/docente/não docente quando chegar à sala. No final de cada dia (em que haja ocorrência) deve comunicar à Supervisora o número de casos verificados e respetiva identificação. Verificar se as medidas de prevenção estipuladas estão a ser cumpridas, implementando formas/ações de sensibilização e boa utilização dos materiais, caso seja necessário. Controlo do

material necessário (lenços de papel, máscaras, sacos, toalhetes, sabonete líquido, etc.).

- 5) **Coordenador - Edifício Sede (Rui Varino)** – Após indicação do SNS 24 procede ao encaminhamento do aluno/docente/não docente para a sala de isolamento. Verificação da colocação da máscara por parte do aluno/docente/não docente quando chegar à sala. No final de cada dia (em que haja ocorrência) deve comunicar à Supervisora o número de casos verificados e respetiva identificação.
- 6) **Assistente Operacional Edifício Sede (Anabela Veríssimo e Isabel Meca)** – Controlo do material necessário (lenços de papel, máscaras, sacos, toalhetes, sabonete líquido, etc.) e verificação de *stocks*. Limpeza e desinfeção diária da escola.
- 7) **Assistente Operacional Edifício Escola Primária (Susana Brás e Célia Periquito)** – Controlo do material necessário (lenços de papel, máscaras, sacos, toalhetes, sabonete líquido, etc.) e verificação de *stocks*. Limpeza e desinfeção diária da escola.
- 8) **Todos os Profissionais da Escola** – Reportar ao Diretor Pedagógico (por telefone) qualquer suspeita de infeção por COVID-19 para que se atue de acordo com o estabelecido.

### 3. Procedimento em caso suspeito

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa a direção da escola (preferencialmente por via telefónica) e, caso se encontre na escola, dirige-se para a área de “isolamento”, definida no plano de contingência.

## Definição de Caso suspeito

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
<p>Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização</p>	<p>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

1. Nas situações necessárias o coordenador acompanha o aluno/trabalhador até à área de “isolamento”.
2. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente;
3. Quem acompanha/presta assistência ao trabalhador/aluno com sintomas, deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o trabalhador/aluno doente;
4. Já na área de “isolamento” contacta a linha SNS 24 (**808 24 24 24**).
5. Quem acompanhe o aluno, docente ou trabalhador não docente com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção, quanto à higiene das mãos.
6. O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.
7. Este aluno / trabalhador com sintomas deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador/aluno. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa

do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

8. O profissional de saúde do SNS 24 questiona o aluno / trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

**Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:**

**Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19:** define os procedimentos adequados à situação clínica;

**Se se tratar de caso suspeito de COVID-19:** o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição.

**Na situação de Caso Suspeito Validado:**

- O aluno/ trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O acesso dos outros alunos/ trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- O Diretor colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (caso suspeito validado);

- O Diretor informa o corpo de trabalhadores da escola da existência de caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.
- O Caso Suspeito Validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste aluno / trabalhador com outro(s) alunos / trabalhador(es). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso Suspeito Validado nas instalações da Escola.

**Desta validação o resultado poderá ser:**

**Caso Suspeito Não Validado**, este fica encerrado para COVID-19.

O SNS24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do aluno, docente ou trabalhador não docente.

**Caso Suspeito Validado**, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

**Neste caso, o Diretor informa de imediato o Delegado Regional de Educação da respetiva área de circunscrição sobre a existência do caso suspeito validado.**

## 4. Procedimento perante Caso Suspeito Validado

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

**A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:**

- **Se o caso for não confirmado:** este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do plano de contingência;
- **Se o caso for confirmado:** a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local.

Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

### **Na situação de caso confirmado:**

A escola deve:

1. Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
2. Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
3. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
4. 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.

## **5. Procedimento de vigilância de contactos próximos**

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

### **1. “Alto risco de exposição”:**

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

**2. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:**

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia.

Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Diretor, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

<b>Vigilância de contactos próximos</b>	
<b>“alto risco de exposição”</b>	<b>“baixo risco de exposição”</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;</li> <li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</li> <li>• Restringir o contacto social ao indispensável;</li> <li>• Evitar viajar;</li> <li>• Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</li> <li>• Acompanhamento da situação pelo médico de família.</li> </ul>

**De referir que:**

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio aluno / trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o aluno / trabalhador estiver na escola, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos no ponto 3;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

**Este Plano de Contingência é suscetível de atualizações e adaptações para melhor responder às situações que se venham a colocar.**

Nazaré, 10 de março de 2020

O Diretor da Escola Profissional da Nazaré

---

(Paulo Sousa)



## 6. Anexos

## Exemplo de Questionário de Diagnóstico e Prevenção e Infeção pelo COVID-19

QUESTIONÁRIO DE DIAGNÓSTICO E PREVENÇÃO DE INFEÇÃO PELO COVID-19												
TURMA: TAP.17.20												
CURSO: APOIO PSICOSSOCIAL												
NOME	SINTOMAS				DESDE QUANDO? (DATA)	DESLOCAÇÕES RECENTES			RISCO DE TRANSMISSÃO			OBSERVAÇÕES
	FEBRE	TOSSE	FALTA DE AR (DIFICULDADE RESPIRATÓRIA)	CANSAÇO		VIAJASTE PARA ALGUM PAÍS OU ZONA DE PORTUGAL INFETADOS?			ESTIVESTE EM CONTATO COM ALGUM FAMILIAR/AMIGO QUE TENHA REGRESSADO DE ZONA INFETADA PELO COVID-19?		COM QUEM PASSASTE + TEMPO HOJE? *	
						NÃO	SIM	QUAL?	NÃO	SIM		
ANA RAQUEL DOS SANTOS VICENTE												
ANA SOFIA RODRIGUES LUCAS												
BEATRIZ TOMÁS VICENTE												
FILIPA RUSSO LOPES FIDALGO												
INÊS FERREIRA CASTANHEIRO												
JÉSSICA ALEXANDRA ROCHA QUETA												
JÉSSICA PAULA FARIA CARVALHO												
JOÃO PAULO RIBEIRO DIAS												
LUANA FILIPA BICA GOMES												
TATIANA RODRIGUES FERREIRA												
* Preencher caso tenha assinalado algum dos fatores de risco												
DATA DE APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO: ___/___/_____											Colaborado por:   	
RESPONSÁVEL PELA APLICAÇÃO: _____												

## Exemplo de Cartazes de Divulgação de Prevenção do COVID-19



**CORONAVÍRUS (COVID-19)**  
INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

**SABES COMO TE PODES PROTEGER?**

**QUANDO ESPIRRARES OU TOSSIRES TAPA A BOCA E O NARIZ COM O BRAÇO**

**LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES O TEU PROFESSOR ENSINA-TE**

**NÃO PARTILHES OS TEUS OBJETOS NEM A COMIDA**

**CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA**

Colocação em Escolas



**CORONAVÍRUS (COVID-19)**  
INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

**O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO**

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar fontes de informação e atualizada informação válida - [www.dgs.gov.pt](https://www.dgs.gov.pt) - e manter-se disponível para esclarecer as dúvidas que os crianças, jovens e encarregados de educação possam ter.

**PRINCIPAIS SINTOMAS:** FEBRE TOSSSE DIFICULDADE RESPIRATORIA

**PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:**

Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.	Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou usar álcool à base de álcool.	Se regressares de uma área afetada, evitar contactos próximos com outras pessoas.
---	--	---

**MEDIDAS DE PREVENÇÃO**

- > Caso alguém esteja doente deve ficar em casa
- > Encorajar os alunos a lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- > Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- > Ao espirrar ou tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo
- > Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápis, borracha...)
- > Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)
- > Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações

Utilização em Escolas



**Lavagem das mãos**

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas. Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcohólica (SABA).

**Duração total do procedimento: 40-60 seg.**

- Molhe as mãos com água
- Aplicar sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- Polare a palma da mão direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa
- Polare as costas das mãos com os dedos entrelaçados
- Polare de lado para o outro as pontas dos dedos com os polegares apoiados nos dedos entrelaçados
- Esfregue o polegar esquerdo em sentido horário, entrelaçado na palma direita e vice-versa
- Esfregue o polegar direito em sentido horário, entrelaçado na palma esquerda e vice-versa
- Esfregue as mãos com água
- Enxague as mãos com água corrente
- Enxague o braço direito para baixo e para a frente no dorso da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa
- Enxague as mãos com água
- Seque as mãos com toalha descartável
- Utilize o toalhete para fechar a torneira de água, for de tocar o manual
- Agarre de duas mãos, evita segurar.