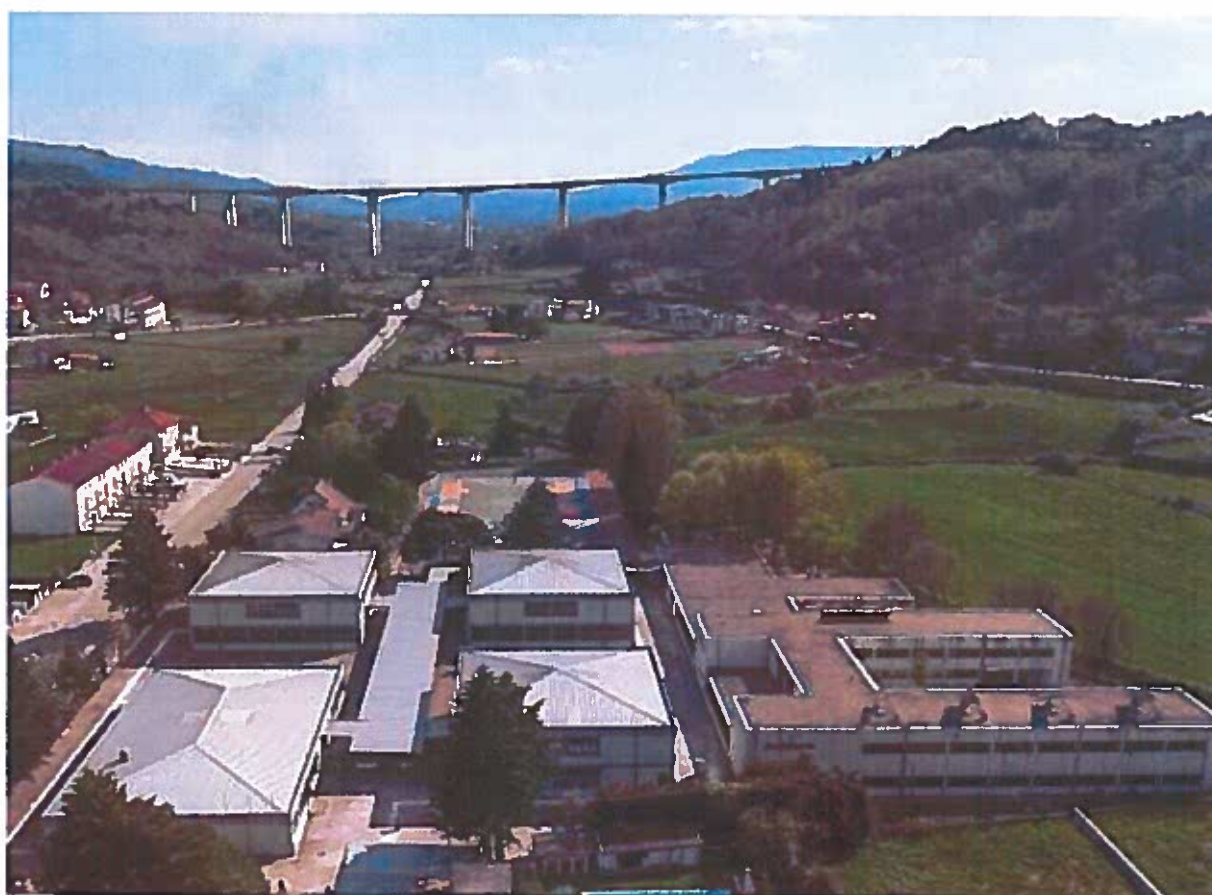


Controlo da transmissão de COVID-19 em contexto escolar - Orientações -



Ano letivo de 2022/2023

Índice

Introdução.....	3
Orientação 1 - Máscaras faciais com utilização correta.....	4
Orientação 2 - Teletrabalho	6
Orientação 3 - Etiqueta respiratória	7
Orientação 4 - Arejamento e ventilação dos espaços interiores	8
Orientação 5 - Lavagem e/ou desinfeção correta e frequente das mãos.....	9
Orientação 7 - Distanciamento físico.....	11
Orientação 8 - Autoisolamento perante sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19	12
Orientação 9 - Gestão de aglomerados de pessoas	13
Orientação 10 - Comunicação de risco à população	13
Revisão deste documento.....	13

Introdução

O atual documento baseia-se na Orientação número 003/2022 da DGS, de 15 de setembro. A referida Informação confirma a revogação do documento “Referencial Escolas – Controlo da transmissão de COVID-19 em contexto escolar”. Por sua vez, o Decreto-Lei n.º 66-A/2022, de 30 de setembro, também procede à eliminação das medidas que atualmente já não se revelam necessárias, através da determinação expressa de cessação de vigência de decretos -leis já caducos, anacrónicos ou ultrapassados pelo evoluir da pandemia.

As Medidas de Saúde Pública (MSP) e as diferentes estratégias de testagem, de vacinação e de tratamento revelaram-se, desde o início da pandemia, como uma resposta central e efetiva à transmissão da infeção por SARS-CoV-2.

Assim, é da responsabilidade de cada um de nós adotar comportamentos que minimizem o risco de transmissão do vírus, nomeadamente:

- Estar vacinado (se recomendado);
- Manter espaços ventilados;
- Usar máscara facial de acordo com a Orientação 011/2021;
- Ficar em casa e testar, caso tenha sintomas;
- Lavar e/ou desinfetar as mãos frequentemente;
- Garantir, com regularidade, a limpeza e desinfeção de superfícies.

Neste sentido, o nosso Agrupamento irá criar um Plano de Contingência atualizado de forma a minimizar a transmissibilidade do vírus SARS-CoV-2.

Orientação 1 - Máscaras faciais com utilização correta

Mantém-se o uso de máscara facial de acordo com a Orientação Técnica nº 11/2021 da DGS:

a. Com obrigatoriedade, nomeadamente:

- Nos contactos com casos confirmados de COVID-19 durante 14 dias após a data da última exposição.

b. Como recomendado:

- Por pessoas mais vulneráveis, nomeadamente pessoas com doenças crónicas ou estados de imunossupressão com risco acrescido para COVID-19 grave, sempre que em situação de risco aumentado de exposição.
- Por pessoas em contacto com pessoas mais vulneráveis.
- Por qualquer pessoa com idade superior a 10 anos sempre que se encontre em ambientes fechados, em aglomerados, nomeadamente:
 - Na utilização de transportes coletivos de passageiros;
 - Em plataformas e acessos cobertos a transportes públicos;
 - Nos casos confirmados de COVID-19, em todas as circunstâncias, sempre que estejam fora do seu local de isolamento até ao 10.º dia após data do início de sintomas ou do teste positivo.

COVID-19




MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1^o
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR

- 2^o
VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

- 3^o
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS

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

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


DURANTE O USO

- 1^o
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA

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

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


COMO REMOVER

- 1^o
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER

- 2^o
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS

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

- 4^o
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.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Orientação 2 - Teletrabalho

O regime de teletrabalho, que permite a manutenção do trabalho, evitando a aglomeração de pessoas, pode ser adotado em todas as reuniões, com exceção das reuniões de Conselho de Turma de final de período ou de outras que impliquem o contexto presencial.

COVID-19

12 DICAS

PARA UM TRABALHO PRODUTIVO E SAUDÁVEL A PARTIR DE CASA



MANTENHA A ROTINA DIÁRIA

É importante a regularização dos horários acordados, incluindo do período de trabalho e refeições.

Não descuide a higiene pessoal diária e o vestuário. Vaxine-se de acordo com a idade e a idade do seu filho. Mantenha a energia vital e a equidade pessoal.



DEFINA ESPAÇO PARA TRABALHAR

É importante estar alocado num espaço que permita a concentração durante o trabalho e que facilite a deslocação no final do dia.



ADEQUE O SEU AMBIENTE DE TRABALHO

O espaço para trabalhar deve estar limpo e organizado se possível, com boa iluminação, temperatura e ventilação adequadas e com humidade natural.

Deve evitar a necessidade de levantar ou rodar a cabeça para cima e de recorrer a iluminação localizada.



EVITE POSIÇÕES (POSTURAS) DE TRABALHO INADEQUADAS

Prevenir a dor no trabalho e nos equipamentos de trabalho de forma a garantir conforto e bem-estar corporal.



(RE)ORGANIZE O TEMPO DE TRABALHO

Estabeleça períodos e prioridades de trabalho (ex: pausas diárias obrigatórias, manutenção de espaço).

Reconheça os fatores de distração (ex: redes sociais, televisão, jogos) e reduza os tempos de trabalho.

Realize listas de tarefas diárias para se sentir organizado, motivado e produtivo.



ADAPTE O SEU TRABALHO

Estabeleça prioridades e objetivos diários, apresentando-os e negociando-os com a sua chefia.



MANTENHA-SE INFORMADO POR FONTES FIDELÍGICAS

É importante estar atualizado sobre a evolução da epidemia da COVID-19, nomeadamente a informação sobre prevenção e controlo da infeção.

Evite circular em locais de alta concentração de pessoas.



ATIVE E REFORCE A SUA REDE SOCIAL DE SUPORTE

Recorra às novas tecnologias (ex: videoconferência, videochamada) e a telefonemas para manter um contacto social regular.

Iniciativas como conferências virtuais, ou reuniões virtuais de trabalho, poderão ser positivas no contexto de reuniões.



PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO

Ajuda a manter um bom humor e a evitar o isolamento e a fadiga mental e física.

É importante a flexibilização das principais articulações do corpo.

Evitar a exposição ao sol, mesmo quando se estiver em casa.



EFETUE UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Realizar uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo as pirâmides da RDA (ex: Aumentar o beber água com frequência são aspetos essenciais à saúde e ao bem-estar físico e mental).

Deve-se evitar "fast food", alimentos ultraprocessados (ex: bolachitas, doces) e gorduras trans, em situações de stress emocional.



REALIZE ATIVIDADES APRAZÍVEIS FORA DO TEMPO DE TRABALHO

Coloque em prática atividades que lhe gosta de fazer e possíveis de realizar neste contexto de pandemia.

Valorize os momentos de lazer, tome um chá e descanse após o trabalho.

Faça um vídeo, atividade online que possa ser vista pelo filho, neto, avó, ou outros familiares.



INFORME E ACONSELHE-SE COM O SERVIÇO DE SAÚDE OCUPACIONAL DO SEU LOCAL DE TRABALHO

Emoções negativas como stress, ansiedade, angústia, insegurança podem surgir e quando vivenciadas com duração ou intensidade...

Pode contactar o Serviço de Saúde Ocupacional para além do trabalho, independentemente do tipo de atividade laboral.

Para mais informações sobre prevenção e controlo da COVID-19, consulte o site do Serviço de Saúde Ocupacional.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS



Orientação 3 - Etiqueta respiratória

A etiqueta respiratória é uma medida complementar à higienização e desinfeção das mãos e superfícies, bem como ao uso de máscara facial. A etiqueta respiratória constitui uma prática que deve ser adotada permanentemente por qualquer pessoa, devendo ser disponibilizada informação acessível sobre a sua boa prática, nomeadamente através da afixação de cartazes informativos.

COVID-19

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Porque é tão importante?

Quando **tosse, espirra ou fala, liberta gotículas ou secreções** que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.



Quando espirrar ou tossir, **tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.**

Deite o lenço no lixo, e lave as mãos.



Com medidas de etiqueta respiratória consegue **proteger as outras pessoas.**

EM CASO DE SINTOMAS

LIGUE SNS 24 

808 24 24 24

Orientação 4 - Arejamento e ventilação dos espaços interiores

Reforça-se a recomendação de que deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas. As escolas devem assumir um papel relevante na identificação dos espaços com ventilação insuficiente, bem como desenvolver esforços para promoção de melhorias nos mesmos.

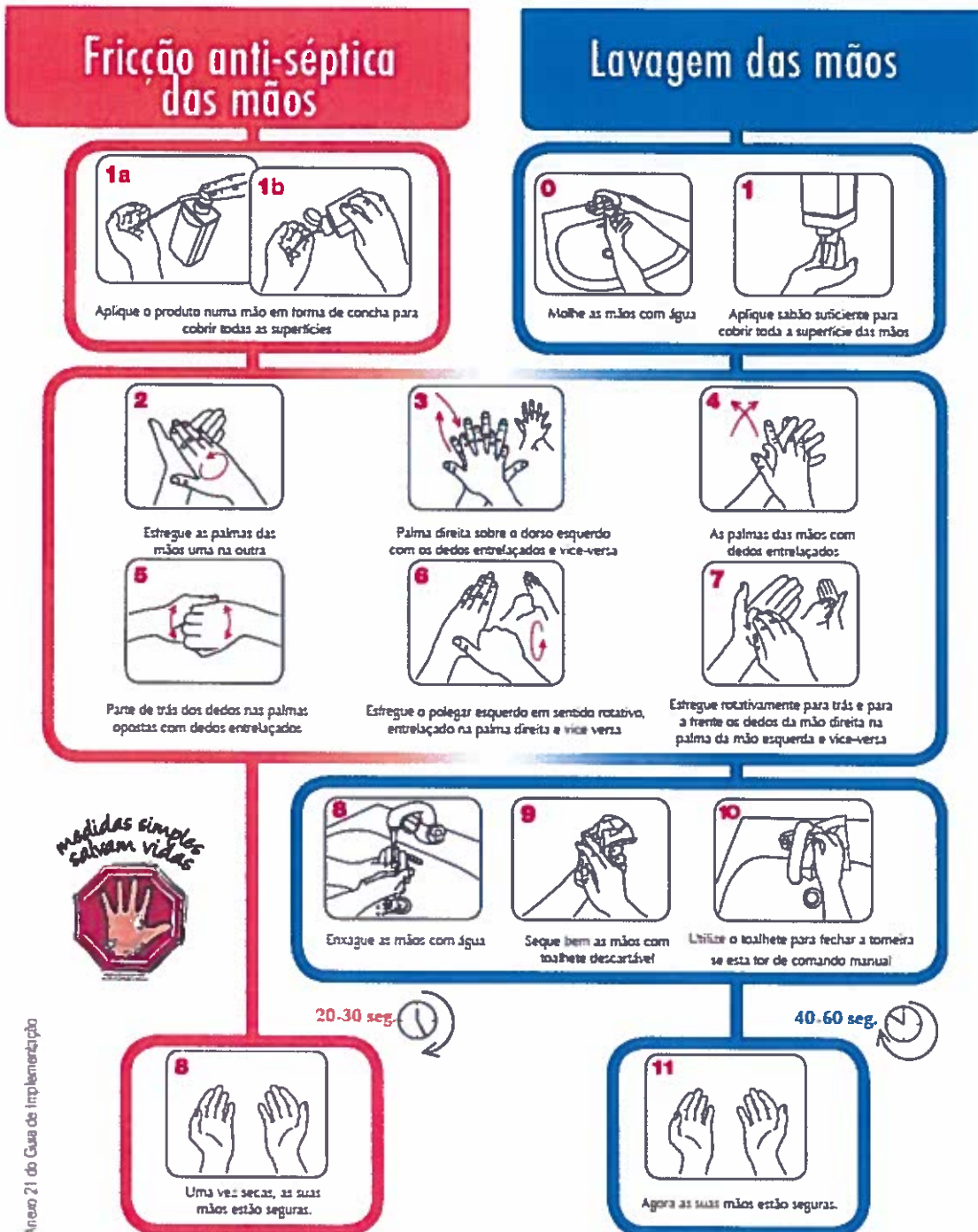
Não obstante o exposto, o conforto térmico e a segurança devem estar sempre salvaguardados.



#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Orientação 5 - Lavagem e/ou desinfecção correta e frequente das mãos

Será garantida a manutenção e a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a acessibilidade à lavagem das mãos com água e sabão, e/ou a desinfecção com solução adequada, e será disponibilizada informação acessível, nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a sua correta lavagem e/ou desinfecção.



Orientação 6 - Limpeza e ou desinfecção frequente de equipamentos e superfícies

Toda a comunidade, nomeadamente os alunos, os assistentes operacionais, os assistentes técnicos, os técnicos e o pessoal docente, nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a rotina de limpeza das superfícies, sobretudo aquelas onde tocam frequentemente.

Deste modo, de forma a reduzir a quantidade de germes e diminuir o risco de infeção, as superfícies devem ser lavadas com produto detergente/sabão adequado, antes de as desinfetar, seguindo as instruções constantes no rótulo e das Fichas de Dados de Segurança de cada produto, de acordo com a OT n.º 014/2020 da DGS.

COVID-19

LIMPEZA DE SUPERFÍCIES

COMO LIMPAR

01



Lavar as mãos

03



Limpar com produtos de limpeza doméstica adequados às superfícies (exemplo: soluções lava tudo, detergente ou água e sabão)

05



Deixar atuar durante 10 minutos

07



Retirar as luvas

02



Colocar as luvas

04



Desinfetar com produtos domésticos de desinfecção (exemplo: lixívia, desinfetantes com pelo menos 70% de álcool)

06



Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar

08



Lavar as mãos

CUIDADOS A TER



Deve de utilizar luvas e roupa protetora (exemplo: avental de plástico)



Os produtos utilizados devem estar dentro do prazo de validade



Deve ter especial atenção com as zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos



Durante a desinfecção, deve-se assegurar a ventilação do espaço (abrir janelas e/ou portas para circulação de ar)

Orientação 7 - Distanciamento físico

O distanciamento físico continua a ser recomendado para as pessoas mais vulneráveis, bem como para pessoas não vacinadas com o esquema vacinal completo.

COVID-19 MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS
Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução à base de álcool.



EVITAR CONTACTOS CUSTODIAIS
Evitar o contacto de contacto físicos íntimos possíveis.

VERIFICAÇÃO DE SUPERFÍCIES
Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



VENTILAÇÃO DE ESPAÇOS
Mantenha os espaços arejados. Dê preferência à ventilação natural.



USO MÁSCARA



EVITAR APOIAR O OLHAR
Quando estiver em locais públicos, evite apoiar o olhar em pessoas que não são familiares.



SE TIVER SINTOMAS
Se tiver sintomas, fique em casa.
- Tosse
- Febre
- Dificuldade respiratória
- Perda ou alteração do olfato ou do paladar

**LIGUE
SNS 24 h
808 24 24 24**



SE TIVER SINTOMAS
Não deve trabalhar ou ir à escola e evitar sair de casa.



Orientação 8 - Autoisolamento perante sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19

Perante sintomas sugestivos de COVID-19, a pessoa em questão deve autoisolar-se e ligar para o Centro de Contacto SNS24 (808242424) ou, de forma complementar, contactar o médico de família ou a respetiva Unidade de Saúde Familiar ou outra entidade a que habitualmente recorra.

É privilegiada a identificação dos contactos de alto risco de caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, pelo próprio caso confirmado, cessando a indicação para isolamento profilático dos contactos de alto risco.

COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO



PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.



SEPARADO DE OUTROS

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.



NÃO PARTILHE ITENS

Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros artigos pessoais.



NÃO RECEBA VISITAS

Não convide pessoas para sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.



LIGUE ANTES AO MÉDICO

Evite deslocações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.



LAVE AS MÃOS

Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.



MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

Deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.



AO ESPIRRAR E TOSSIR

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.



MONITORIZE SINTOMAS

Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.



CUIDADO COM RESÍDUOS

Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes. Encha apenas até 2/3 e feche bem.

Orientação 9 - Gestão de aglomerados de pessoas

Sempre que possível, importa que seja garantido um distanciamento físico em aglomerados de pessoas, sobretudo em espaços fechados.

Orientação 10 - Comunicação de risco à população

Será mantida uma comunicação atualizada de proximidade e os utilizadores serão informados relativamente às regras de funcionamento, acesso, prioridade, atendimento, higiene e segurança.

Revisão deste documento

Este documento poderá ser revisto a qualquer momento e sempre que a legislação em vigor seja revogada.

Aprovado, por unanimidade, na reunião do Conselho Pedagógico de 21 de outubro de 2022.

Vila Pouca de Aguiar, 21 de outubro de 2022

O Diretor



(Paulo Sérgio Pereira Pimenta)