

Plano de Contingência do Agrupamento de Escolas da Sé Guarda



Índice

1. Enquadramento	4
1.1. Introdução	4
1.2. O que é a COVID-19?	4
1.3. Este coronavírus é igual aos outros vírus?	5
1.4. Quais são os sinais e sintomas	5
1.5. Qual é o período de incubação?.....	5
1.6. Como se transmite?.....	5
1.7. A COVID-19 pode transmitir-se de pessoa a pessoa?	5
2. Objetivos	6
2.1. Objetivo Geral	6
2.2. Objetivos Específicos	6
2.3. Estabelecer procedimentos específicos perante um Caso Suspeito, um Caso Suspeito validado e para a vigilância de contactos próximos.	6
2.4. Âmbito de aplicação	6
3. Medidas de contingência a tomar na Comunidade do Agrupamento.....	6
3.1. Mantêm-se todas as restrições relativas a deslocações:	7
3.2. Identificação dos trabalhadores/estudantes em maior risco de exposição	7
3.3. Identificação das atividades/serviços prioritários a manter em contexto de pandemia	7
3.4. Gabinete de apoio ao aluno	8
4. Utilização de máscara de proteção.....	8
4.1. Colocação da máscara:	8
4.2. Remoção da máscara:	8
4.3. Alunos, docentes e não docentes com caso confirmado de COVID-19.....	9
5. Grupos de Risco.....	9
6. Preparação face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2	10
6.1. Estabelecer uma área de “isolamento” e circuito até à mesma em cada Unidade Orgânica/Serviço	10
6.2. Requisitos da área de “isolamento”:.....	10
6.3. Equipamentos e materiais da área de “isolamento”:.....	10
6.4. Kit com água e alguns alimentos não perecíveis, nomeadamente:	10
7. Definir Responsabilidades.....	11
7.1. Disponibilização de equipamentos e produtos.....	13
7.2. Produtos de higiene e limpeza	13
7.3. Informar e formar os trabalhadores.....	13
7.4. Diligências a efetuar na presença de Caso (s) Suspeito (s)	14
8. Medidas Gerais de Prevenção da Infeção por SARS-CoV-2	14
9. Procedimentos Específicos a implementar	15
9.1. Procedimento – Boas Práticas de Desinfeção de Superfícies.....	15
10. Procedimento – Boas Práticas de Higiene das Mãos	16
10.1. Com água e sabão:	16
10.2. Por desinfeção com SABA:	16

11. Procedimento – Boas Práticas de Etiqueta Respiratória	17
11.1 Procedimento - Boas Práticas de Higiene das Mãos	17
11.2 Procedimento – Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção.....	17
11.3. Procedimentos nas Cantinas	18
11.4. Cuidados excepcionais na disponibilização dos alimentos:	19
11.5. O correto uso de luvas descartáveis:	19
11.6. Procedimentos nos bares/bufetes	19
11.7. Procedimentos na Sala de aula	20
11.10. Procedimentos nas aulas de Educação Física.....	22
11.10.a. Recursos Espaciais.....	23
11.10.b. Estratégias e Metodologias de Ensino	23
11.10.c. Planeamento Curricular de Educação Física	24
11.11. Procedimentos nos espaços interiores/exteriores	25
12. Procedimento – Caso Suspeito de COVID-19 nas instalações da escola sede ou Unidades Orgânicas.....	25
12.1 Comunicação do caso Suspeito	26
12.2. Encaminhamento para a área de isolamento	27
12.3. Procedimento – Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção e luvas descartáveis para além da higiene e desinfeção das mãos, após contacto com o Caso Suspeito.....	27
12.4 Procedimentos na área de isolamento	27
12.5 Procedimento – Caso Suspeito Validado.....	28
12.6 Procedimento – Vigilância de Contactos Próximos.....	29
13. Recomendações de saúde pública	31
14. Notas	32
15. Boas Práticas de Higiene das Mãos - Lavagem das Mãos com Água e Sabão.....	33
15.1. Boas Práticas de Higiene das Mãos - Desinfeção com SABA	34
15.2. Boas Práticas de Etiqueta Respiratória.....	35
15.3 - Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção	36
15.4. Coordenadores das Unidades Orgânicas.....	37

COVID-19

1. Enquadramento

1.1. Introdução

O Plano de Contingência do Agrupamento de Escolas da Sé, Guarda tem como objetivo geral manter a atividade da instituição escolar face aos passíveis efeitos da pandemia, nomeadamente o absentismo dos profissionais e dos alunos e respetivas repercussões nas atividades escolares e no ambiente familiar de toda a comunidade educativa.

O Agrupamento assume um papel importante na prevenção de uma pandemia (Covid-19), pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os seus alunos e profissionais.

A escola deverá estar preparada para a adoção de medidas adequadas de prevenção e contenção desta doença, em estreita articulação com os pais ou encarregados de educação e as Autoridades de Saúde Locais e conhecer as manifestações da doença, bem como as suas formas de transmissão, constitui a melhor forma de, sem alarmismos, adotar medidas de prevenção mais adequadas. Salienta-se, ainda, o facto de que numa possível situação de pandemia, possam surgir alterações legislativas ou orientações emanadas pela DGS, ou pelas Autoridades Locais de Saúde, que influenciam as tarefas e práticas referidas neste Plano de Contingência. É, por isso, importante assegurar a atualização atempada do conhecimento, através de consulta regular dos sítios oficiais nos quais é atualizada a informação. Assim este Plano deverá ser revisto com regularidade e atualizado à medida que nova informação vai surgindo.

1.2. O que é a COVID-19?

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus (SARS-COV-2), que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países.

1.3. Este coronavírus é igual aos outros vírus?

Não. Apesar de se tratar de um novo vírus e ainda não existir um total conhecimento sobre este, sabe-se que é diferente dos outros, apesar de ter alguma semelhança (geneticamente) ao SARS. É necessário mais tempo de investigação para se conseguir apurar todas as suas características e qual o tratamento mais adequado.

1.4. Quais são os sinais e sintomas

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

- **febre**
- **tosse**
- **falta de ar (dificuldade respiratória)**
- **cansaço**

Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e, até mesmo, levar à morte.

1.5. Qual é o período de incubação?

O período de incubação estimado da COVID-19 (até ao aparecimento de sintomas) é de **2 a 14 dias**, segundo as últimas informações publicadas.

1.6. Como se transmite?

A COVID-19 pode transmitir-se por:

- **gotículas respiratórias**
- **contacto direto com secreções infetadas**
- **aerossóis em alguns procedimentos terapêuticos que os produzem (por exemplo as nebulizações).**

1.7. A COVID-19 pode transmitir-se de pessoa a pessoa?

Sim e poderá ocorrer pela proximidade a uma pessoa com COVID-19 através de:

- **gotículas respiratórias** – espalham-se quando a pessoa infetada tosse, espirra ou fala, podendo serem inaladas ou pousarem na boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas contacto das mãos com uma superfície ou objeto infetado com o SARS-CoV-2 e se em seguida existir contacto com a boca, nariz ou olhos pode provocar infeção.

2. Objetivos

2.1. Objetivo Geral

Prevenir e limitar a probabilidade de infeção pelo SARS-CoV-2 na Comunidade do Agrupamento de Escolas da Sé, Guarda.

2.2. Objetivos Específicos

Identificar os efeitos que a infeção de pessoas pelo SARS-CoV-2 pode causar no Agrupamento de Escolas da Sé.

Face a um possível caso de infeção pelo **SARS-CoV-2**:

- Estabelecer uma área de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma;
- Estabelecer procedimentos gerais de auto-proteção a adotar.

2.3. Estabelecer procedimentos específicos perante um Caso Suspeito, um Caso Suspeito validado e para a vigilância de contactos próximos.

- Definir responsabilidades;
- Adquirir e disponibilizar equipamentos e produtos;
- Informar e formar os trabalhadores.

2.4. Âmbito de aplicação

Este Plano de Contingência aplica-se a todas Unidades Orgânicas do Agrupamento de Escolas da Sé, nomeadamente:

- Toda a comunidade educativa;
- Prestadores de serviços;
- Visitantes.

3. Medidas de contingência a tomar na Comunidade do Agrupamento

Os alunos do pré-escolar, do 1º e do 2º ciclo serão privilegiados no ensino presencial, assim como alunos com apoio social escolar e com necessidades especiais.

Caso as atividades letivas deixem de ser presenciais, para o 2º, 3º Ciclo e secundário, os docentes passam a trabalhar segundo o definido no plano de passagem de regime presencial para regime misto, mas há exceções (continuará a ser presencial para os docentes que tenham os alunos que precisem de aulas presenciais, como crianças de risco e quem não se adaptar às

aulas digitais por vários motivos. Será igualmente sempre presencial para as crianças com intervenção precoce na infância (com necessidades especiais), bem como os funcionários não docentes deverão ficar em regime de teletrabalho sempre que as funções que exercem o permitam.

Não deverão deslocar-se às instalações todos aqueles que não desempenharem funções essenciais neste período de suspensão de atividades letivas presenciais.

Caberá aos responsáveis de cada serviço a gestão da organização do teletrabalho e das definições dos serviços essenciais, bem como de garantir a efetividade, sempre que possível, das aulas não presenciais, nomeadamente:

- Apoio e dar formação para a realização de atividades académicas à distância (p.e. moodle, videoconferência).
- Apoio e dar formação para formas alternativas de trabalho, designadamente teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências.

3.1. Mantêm-se todas as restrições relativas a deslocações:

- Sensibiliza-se para a não realização de visitas de estudo quer dentro da cidade, quer dentro do país e deslocações ao estrangeiro;
- Alerta-se para a não realização de idas ao teatro, a conferências, etc...).

3.2. Identificação dos trabalhadores/estudantes em maior risco de exposição

Considera-se que apresentam maior risco de infeção por SARS-CoV-2:

- Os trabalhadores que realizam atividades de atendimento ao público;
- Os professores que realizam atividades de docência;
- Os assistentes operacionais;
- Os funcionários que acompanham/prestam assistência a Caso Suspeito de COVID-19.

3.3. Identificação das atividades/serviços prioritários a manter em contexto de pandemia

Definem-se como atividades prioritárias a manter em contexto de pandemia as seguintes:

- Processamento de salários;
- Serviços de Limpeza;
- Aquisições urgentes.

3.4. Gabinete de apoio ao aluno

Durante o período em que estiver em vigor o atual Plano de contingência, o Gabinete de apoio ao aluno proporcionará apoio nas seguintes áreas:

- Esclarecimentos relativos a cuidados a observar e cuidados a tomar;
- Apoio psicológico a estudantes para adoção de comportamentos protetores na forma de encarar e reagir a esta situação, nomeadamente nas questões de ansiedade e nos comportamentos de relacionamento social.

4. Utilização de máscara de proteção

É obrigatório a utilização de máscara para acesso e permanência nos estabelecimentos de educação e ensino, pelo pessoal docente e não docente, pelos alunos a partir do 2.º ciclo do ensino básico, e ainda encarregados de educação, fornecedores e outros elementos externos.

Na utilização da máscara devem ter os seguintes cuidados:

4.1. Colocação da máscara:

- Lavar bem as mãos com água e sabão, ou em alternativa, desinfetar com uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA), antes de colocar a máscara;
- Colocar a máscara sobre a boca e o nariz;
- Verificar se a máscara está perfeitamente ajustada ao rosto, certificando-se que não ficam espaços entre o rosto e a máscara;
- Evitar tocar na máscara durante a sua utilização, se isso acontecer lavá-las com água e sabão ou desinfetá-las com SABA;
- As máscaras cirúrgicas são de uso único, não devendo ser reutilizadas, nem lavadas.

4.2. Remoção da máscara:

- As máscaras devem ser mudadas quando estiverem sujas ou húmidas;
- Lavar bem as mãos antes de retirar a máscara;
- A máscara deve ser removida pela parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
- As máscaras cirúrgicas devem ser descartadas para um contentor de resíduos;
- As máscaras de tecido devem ser lavadas com água e detergente a 40º ou podem mesmo ser esterilizadas fervendo em água durante 15 minutos;
- Deve ser realizada nova higienização das mãos, no final do processo de remoção da máscara.

Uma máscara de confecção caseira com duas camadas de tecido 100% de algodão (seja pano de t-shirt, seja pano de almofada ou lençol) terá uma eficiência de barreira na dispersão de partículas apenas ligeiramente inferior à de uma máscara cirúrgica (ou seja, protegerá de alguma forma os outros das gotículas emitidas pelo utilizador, que é o principal objetivo. Por outro lado, esta mesma máscara caseira apresentará uma eficiência de barreira na proteção do próprio utilizador (ou seja, do ambiente para o utilizador) de pelo menos de 50-60% (valor com apenas 1 camada de tecido).

4.3. Alunos, docentes e não docentes com caso confirmado de COVID-19

Os alunos, docentes e não docentes que não se encontrem nas instalações do Agrupamento e que tenham Confirmação de COVID-19, devem informar a Direção da Escola através do e-mail **covid19@aese.edu.pt**

5. Grupos de Risco

De acordo com o referido no enquadramento, considera-se que se encontram em maior risco de desenvolver formas graves de COVID-19, **e, como tal, devem permanecer em isolamento social**, as pessoas que apresentem:

- Mais de 60 anos;
- Doenças cardiovasculares, como a doença coronária e a insuficiência cardíaca;
- Diabetes;
- Hipertensão arterial;
- Doenças respiratórias crónicas como a asma e a DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica);
- Doenças Oncológicas;
- As grávidas e recém-nascidos, pelo seu estado de saúde particular, são considerados grupos vulneráveis à infeção.

6. Preparação face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2

6.1. Estabelecer uma área de “isolamento” e circuito até à mesma em cada Unidade Orgânica/Serviço

A colocação de um trabalhador numa **área de “isolamento”** visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível nas escolas.

A **área de “isolamento”** (sala, gabinete, secção, zona) tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto das pessoas com o Caso Suspeito (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente, às restantes pessoas.

6.2. Requisitos da área de “isolamento”:

- Ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- Possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).

6.3. Equipamentos e materiais da área de “isolamento”:

- Telefone;
- Contactos SNS24 (808 24 24 24);
- Contacto do Coordenador da Unidade Orgânica;
- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM).

6.4. Kit com água e alguns alimentos não perecíveis, nomeadamente:

- Garrafas de água de 0,5l;
- Pacotes de bolacha “Maria”;
- Pacotes de bolacha de “Água e Sal”;
- Pacotes individuais de sumo;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica que tenha pelo menos 70% de álcool (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;

- Máscaras cirúrgicas;
- Pares de luvas de nitrilo descartáveis;
- Termómetro.

Nesta área, ou na sua proximidade, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, com doseador de sabão, toalhetes de papel e dispensador de solução antisséptica de base alcoólica, para a utilização exclusiva do Caso Suspeito.

Deve ser definido em planta o circuito a privilegiar quando uma Pessoa com Caso Suspeito se dirige para a área de “isolamento”, considerando que na deslocação do Caso Suspeito, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

Para limpeza e desinfeção da **área de “isolamento”**, deve ser disponibilizado um Kit de descontaminação com o seguinte material:

- Luvas de nitrilo descartáveis;
- Viseira;
- Máscara de proteção;
- Toalhetes de papel;
- Dispensador de solução antisséptica de base alcoólica;
- Desengordurante de superfícies;
- Desinfetante de superfícies;
- Balde, esfregona e material de limpeza.

7. Definir Responsabilidades

O Diretor é o responsável máximo pela Segurança e Saúde das pessoas. Assume a direção das operações de prevenção e controlo, com os meios próprios da Instituição que preside. O Diretor nomeia uma Comissão de apoio à Implementação do Plano de Contingência.

Coordenação do Plano		
Coordenador	Coordenador Substituto	
Diretor António David Gonçalves	Adjunta Teresa Correia	
Equipa Operativa		
Professora Luísa Queirós	Assistente Operacional Bárbara Daniela	
Professora Lucília Cabaços	Professora Amélia Santos	
Professora Graça Monteiro	Professora Luísa Flor	
Contactos com as famílias		
Responsáveis	Substituto(s)	
Diretores de Turma	Secretário do Conselho de Turma	
Acompanhamento de indivíduos à sala de isolamento		
Assistente Operacional Tereza Brigas	Assistente Operacional Jorge Monteiro	
Assistente Operacional Maria Reis	Assistente Operacional Rosalina Pais	
Assistente Operacional M ^a de Jesus	Assistente Operacional Rosário Silva	
Limpeza de Espaços e Desinfeção		
Assistente Operacional Ana Rosa	Assistente Operacional Ana Matos	
Assistente Operacional Isabel Botelho	Assistente Operacional Fátima Monteiro	
Assistente Operacional Rosário Silva	Assistente Operacional M ^a de Jesus	
Serviços de apoio		
Área/Serviço	Responsável	Substituto(s)
Biblioteca	Sandra Santos Carla Tavares Solanja Nunes	Madalena Costa Fernanda Monteiro Emília Penedo
Cozinha	Piedade Gomes Lurdes Rodrigues Olívia Castro	Isabel Pereira Emília Fernandes Ana Coelho
Secretaria	Dulce Tapada	Cristina Aragonêz
Limpeza e desinfeção dos espaços escolares	Tereza Brigas Maria Pereira Rosário Silva	Helena Morgado Isabel Botelho Maria Fonseca
Bar	Alice Neto Anabela Costa Fátima Amado	Lurdes Antunes Glória Afonso Rosário Alves
Portaria	António Tavares Luís Ferreira Joaquim Correia	Rui Saraiva Rui Nunes Fernando Costa
Reprografia / Papelaria	Hermínia Lopes Isabel Dias Isabel Canhoto	Helena Pires Rosário Alves Fátima Monteiro
Balneários	Fernando Gonçalves Eugénio André Alberto Marques	Ana Matos Isabel Felizardo

7.1. Disponibilização de equipamentos e produtos

Serão disponibilizados, ao cuidado dos Coordenadores de cada U.O./Serviços, os seguintes equipamentos e produtos:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) a disponibilizar em sítios estratégicos (ex. zona de refeições, área de “isolamento” da Unidade Orgânica/Serviço), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- Máscaras cirúrgicas para utilização do Caso Suspeito;
- Máscaras e luvas descartáveis de nitrilo, a utilizar, enquanto medida de precaução, para os trabalhadores que acompanham/prestam assistência ao Caso Suspeito;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);
- Equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis.

7.2. Produtos de higiene e limpeza

O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de Desinfetante.

O Agrupamento e a Câmara Municipal devem assegurar que todas as Unidades Orgânicas/Serviços possuem este material em quantidade e frequência adequada e divulgar informação que reforce a importância da adoção deste tipo de medidas.

7.3. Informar e formar os trabalhadores

- Divulgar o Plano de Contingência específico do Agrupamento a toda a Comunidade educativa.
- Informar a Comunidade educativa quanto aos procedimentos específicos, a adotar perante um Caso Suspeito;

- Promover a literacia: divulgação e reforço das recomendações preconizadas pela DGS, através dos meios disponíveis, pela comunicação interna.

7.4. Diligências a efetuar na presença de Caso (s) Suspeito (s)

De forma a tentar minimizar eventuais efeitos do surto de COVID-19 na população educativa, e em linha com os referenciais da DGS, o Agrupamento:

- Implementa dos procedimentos específicos estabelecidos no Ponto 6;
- Promove a utilização do SNS 24 (808 24 24 24) como primeiro contato com o sistema de saúde. O Agrupamento/ Unidades Orgânicas/escolas asseguram que dispõem logo à entrada das suas instalações material informativo relativo à importância deste tema.

8. Medidas Gerais de Prevenção da Infeção por SARS-CoV-2

Descrevem-se em seguida, as medidas gerais de prevenção da infeção por SARS-CoV-2:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos. Pode também ser usada em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Evitar o contacto direto com alguém que tenha sintomas, como febre e tosse;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para assoar o nariz, e deitar os lenços usados num caixote do lixo lavando de seguida as mãos;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- No que respeita a procedimentos de conduta social, promover o cumprimento sem contacto físico;
- Evitar o consumo de produtos de origem animal crus ou mal cozinhados;
- Em caso da presença de sintomas respiratórios ou suspeita de infeção por COVID-19 com sintomas leves, usar uma máscara cirúrgica de utilização única;
- Usar uma máscara de utilização única para a prestação de cuidados/acompanhamento de Caso Suspeito de infeção por SARS-CoV-2;
- Promover a renovação do ar dos locais interiores – Renovar regularmente o ar interior (arejamento/ventilação por sistemas de renovação do ar interior com ar proveniente do exterior);

- Todos os docentes e não docentes devem desinfetar as mãos à entrada e à saída do estabelecimento de ensino, várias vezes ao dia e sempre que se justifique.

9. Procedimentos Específicos a implementar

9.1. Procedimento – Boas Práticas de Desinfeção de Superfícies

Descrevem-se, em seguida os procedimentos básicos, preconizados para a desinfeção de superfícies (nomeadamente, corrimãos, maçanetas das portas, botões de elevador equipamentos de trabalho):

- Deve pulverizar-se diretamente a zona a desinfetar e, de seguida, secar com os toalhetes de papel;
- A desinfeção de superfícies deve obedecer aos critérios constantes da tabela abaixo.

Sempre que as superfícies a limpar se encontrarem sujas, deve primeiro limpar-se a superfície com detergente desengordurante e depois proceder à sua desinfeção, de acordo com o definido pela DGS.

LOCAIS	ÁREAS A DESINFETAR	PERIODICIDADE	QUEM
Instalações Sanitárias	Maçanetas interiores e exteriores das portas de entrada da Inst. Sanitária.	Sempre que a instalação sanitária for limpa.	Assistentes Operacionais (Possibilidade de os alunos limparem as mesas e as cadeiras) Professores (Limpar secretária)
Salas de Aula	Maçanetas interiores e exteriores das portas de entrada das salas de aula.	Duas vezes por dia (à hora de almoço e à tarde)	
	Interruptores das luzes		
	Manípulos dos estores		
Gabinetes	Maçanetas interiores e exteriores das portas de entrada das salas de aula.	Duas vezes por dia (à hora de almoço e à tarde)	
	Interruptores das luzes		
Áreas de estudo	Desinfeção das mesas		
Elevadores	Botões dos elevadores		
Escadas	Corrimãos		

Todas as Unidades Orgânicas devem disponibilizar em locais estratégicos dispensadores de SABA, junto das portas de acesso aos edifícios, no interior de todas as salas de aulas, bem como em lugares considerados pertinentes. Devem também estar afixados materiais informativos da DGS sobre a correta higienização das mãos junto de todas as instalações

sanitárias e dispensadores de SABA. Sempre que possível e com o objetivo de minimizar o contacto com superfícies de grande utilização (maçanetas de portas), manter as portas dos Serviços abertas.

10. Procedimento – Boas Práticas de Higiene das Mãos

As mãos devem ser lavadas, preferencialmente, com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool.

Descrevem-se, de seguida, os procedimentos básicos preconizados para uma correta higienização das mãos.

10.1. Com água e sabão:

- Molhar as mãos em água à temperatura corporal;
- Aplicar a quantidade de sabão suficiente para cobrir ambas as mãos em todas as suas superfícies e os punhos;
- Friccionar as mãos durante no mínimo 15 segundos;
- Enxaguar bem as mãos;
- Não tocar na torneira após Higiene das Mãos (usar um toalhete de papel para fechar a torneira de acionamento manual);
- Secar bem as mãos com toalhete de uso único;
- Depositar os toalhetes usados em contentor;
- A duração do procedimento deve ser de pelo menos 20 segundos.

10.2. Por desinfeção com SABA:

- Não usar SABA nas mãos visivelmente sujas (incluindo o pó de luvas);
- Aplicar a quantidade suficiente de SABA para cobrir ambas as mãos em todas as suas superfícies e punhos;
- Friccionar as mãos entre 20 a 30 segundos, até evaporar completamente a SABA, garantindo a secagem das mãos.

Todas as Unidades Orgânicas devem disponibilizar em locais estratégicos dispensadores de SABA, todas as instalações sanitárias em uso devem dispor de sabão e toalhetes. Devem também estar afixados materiais informativos da DGS sobre a correta higienização das mãos junto de todas as instalações sanitárias e dispensadores de SABA.

11.Procedimento – Boas Práticas de Etiqueta Respiratória

Descrevem-se, de seguida, as Boas Práticas relativas a Etiqueta Respiratória:

- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para assoar o nariz, e deitar os lenços usados num caixote do lixo;
- Após tossir e/ou espirrar, lavar as mãos.

11.1 Procedimento - Boas Práticas de Higiene das Mãos

- Na presença de sintomas respiratórios, em contexto social, assegurar uma distância mínima de um a dois metros entre as pessoas;
- Não cumprimentar com apertos de mão, abraços ou beijos.

Todas as Unidades Orgânicas/Serviços devem disponibilizar em locais estratégicos material informativo, sobre Boas Práticas de Etiqueta Respiratória.

11.2 Procedimento – Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção

- A máscara apenas será eficaz se a sua utilização for antecedida de uma lavagem adequada das mãos.
- Antes de colocar a máscara, lave as mãos com sabão e água durante pelo menos 20 segundos, ou utilize um desinfetante à base de álcool.
- Coloque a máscara, ajustando-a à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em pessoas com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel.
- Evite tocar na máscara durante a utilização. Caso o faça, lave as mãos com sabão e água, ou utilize um desinfetante à base de álcool.
- Sempre que a máscara estiver húmida, deve substituí-la por outra. Não reutilize máscaras de utilização única.
- Para retirar a máscara, comece pela parte posterior e descarte para o recipiente adequado a resíduos biológicos.
- Lave as mãos com sabão e água ou utilize um desinfetante à base de álcool.

Todas as Unidades Orgânicas devem disponibilizar em locais estratégicos material informativo, sobre Boas Práticas de Etiqueta Respiratória.

11.3. Procedimentos nas Cantinas

Neste regresso às aulas presenciais devem manter-se os esforços para conter a propagação do novo coronavírus, minimizando o risco de contágio e assegurando o distanciamento social entre os elementos da comunidade educativa, por isso, é importante assegurar:

- A aquisição das senhas para o almoço deve ser realizada preferencialmente através do NetALunos, ficando o quiosque disponível apenas para situações excepcionais;
- A utilização do quiosque obriga ao cumprimento das medidas de higienização antes e depois da transação;
- O respeito pelas regras de distanciamento físico (mínimo 2 metros) entre todos os utilizadores, evitando grandes concentrações de alunos;
- Na fila para a cantina deverão estar disponíveis dispensadores de solução alcoólica, para que as crianças possam desinfetar as mãos (antes e depois das refeições) uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies;
- A deslocação para a sala de refeições deve ser desfasada para diminuir o cruzamento de crianças;
- Os lugares devem estar marcados para assegurar o máximo de distanciamento físico possível;
- Períodos de almoço, sempre que possível, desfasados entre turmas, de forma a respeitar as regras de distanciamento;
- A frequência do refeitório obedece ao horário de saída para a hora de almoço dos alunos. Nenhum aluno pode usar o refeitório fora do horário estipulado para tal;
- Utilização obrigatória de máscara, exceto no período de refeição, e voltam a colocar a mesma imediatamente após terem almoçado;
- A preparação do tabuleiro e entrega, a cada aluno, por um funcionário, à entrada da linha do refeitório;
- Fornecimento de talheres e guardanapos dentro de embalagem;
- Remover decorações das mesas;
- Deve ser realizada a adequada descontaminação das superfícies utilizadas entre trocas de turno.

No caso de os alunos terem tarde livre haverá a possibilidade de Take-away.

11.4. Cuidados excepcionais na disponibilização dos alimentos:

- Embalagem obrigatória da fruta e sobremesa;
- Salada devidamente protegida, servida por um funcionário;
- Lavagem de toda a loiça em máquina, incluindo os tabuleiros, após cada utilização a higienização das mesas após cada utilização.

11.5. O correto uso de luvas descartáveis:

- Não tocar com as próprias mãos os alimentos prontos para comer;
- Mudar as luvas com frequência;
- Utilizar o mesmo par de luvas apenas durante uma tarefa;
- 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 adequado.

11.6. Procedimentos nos bares/bufetes

Por serem espaços de utilização comum e com superfícies de contacto frequente, nos bares/bufetes deve-se aumentar a frequência de limpeza e higienização após utilização (balcões, mesas, cadeiras), e devem ser seguidas as seguintes normas de funcionamento:

- Higienização das mãos à entrada e à saída;
- Utilização obrigatória de máscara, exceto no período de refeição;
- Distanciamento físico;
- O acesso ao Bar está condicionado à sua lotação evitando concentrações;
- Os alunos só devem permanecer dentro do Bar apenas o tempo estritamente necessário à aquisição dos bens ou serviços;
- Os alunos não podem retirar a máscara, excetuando quando quiserem comer. Neste caso, os alunos respeitam a distância de segurança em relação aos restantes colegas e colocam a máscara imediatamente após terem ingerido a refeição;
- Assegurar uma boa ventilação e renovação do ar;
- Observar outras regras definidas pela Direção-Geral da Saúde.

Os alunos são aconselhados a trazer o lanche da manhã. O uso do Bar da escola, no intervalo maior, será dividido em duas partes:

- 10h15-10h35 – 2.º Ciclo e 3.º Ciclo;

- 10h35-10h45-Ensino Secundário.

Na escola de S. Miguel e Carolina Beatriz Ângelo dividem da seguinte forma:

- 10h15 - 10h30 – 2.º Ciclo;
- 10h30 - 10h45 – 3.º Ciclo.

Na escola de S. Miguel e Carolina Beatriz Ângelo dividem da seguinte forma:

- 10h15 - 10h30 – 2.º Ciclo;
- 10h30 - 10h45 – 3.º Ciclo.

Os alunos devem dirigir-se ao polivalente para terminar o lanche (pequeno almoço) mantendo o distanciamento social e em seguida dirigir-se à sala de aula.

11.7. Procedimentos na Sala de aula

Atividades letivas entre as 8h 30 e as 17h 30, com intervalos mais reduzidos, evitando, o mais possível, a concentração dos alunos, dos professores e do pessoal não docente no recinto escolar.

- A sala de aula deve garantir uma maximização do espaço entre alunos e alunos/docentes, por forma a garantir o distanciamento físico de 1 a 1,5 metros (sempre que possível);
- Concentrar as aulas de cada turma, preferencialmente, sempre na mesma sala, sempre que possível, de acordo com a dimensão e características da escola;
- Os alunos deverão dirigir-se às salas de aula, respeitando a sinalética existente, entrar e sentar-se no lugar fixo definido, independentemente da presença do docente;
- Para tal, as mesas devem ser dispostas com a mesma orientação o mais possível junto das paredes e janelas, de acordo com a estrutura física das salas de aula, evitando uma disposição que implique alunos virados de frente uns para os outros (evitando as disposições em U);
- Em sala de aula, os alunos não podem trabalhar em pares nem em grupo;
- Sempre que um aluno usar o apagador do quadro ou o marcador, os mesmos deverão ser desinfetados antes e depois da sua utilização;
- Evitar períodos livres entre aulas;
- Não partilhar material escolar (canetas, réguas, etc...);
- Não partilhar objetos pessoais;
- Os alunos podem permanecer na sala de aula durante os intervalos podendo consumir os lanches durante esse período;

- Sempre que entrarem e saírem da sala de aula, os alunos e professores devem desinfetar as mãos;
- Deve-se privilegiar uma renovação frequente do ar, preferencialmente, com as janelas e portas abertas.

11.8. Procedimentos nos Corredores/Espaços Comuns

- Higienizar as mãos à entrada e à saída do recinto escolar, com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão durante a permanência no espaço escolar;
- Cumprir os circuitos e procedimentos no interior de cada escola, que promovem o distanciamento físico, nomeadamente no percurso desde a entrada da escola até à sala de aula e nos acessos aos locais de atendimento e convívio como, refeitório, bar, papelaria, pavilhão e casas de banho divulgados no início do ano letivo;
- Ao subir para as salas de aula, os alunos deverão deslocar-se em fila ordenada, com pelo menos 1,5 metro de distanciamento;
- Dentro da escola, os alunos deverão circular pela direita e/ou obedecer aos circuitos estabelecidos;
- No estabelecimento de ensino, dentro e fora do edifício e dos blocos a comunidade educativa deve procurar respeitar o distanciamento físico mínimo de 1,5 metros;
- Frequentar apenas os espaços/zonas a si adstritos;
- Manter portões e portas abertas de forma a evitar o toque frequente em superfícies;
- No final da manhã e da tarde deve ser feito um compasso de espera, para as turmas não saírem em simultâneo;
- Os alunos devem privilegiar as zonas exteriores. No intervalo de 30 minutos e no caso de chuva ou frio, os alunos devem manter-se na sala de aula.

No que diz respeito às entradas e saídas para o edifício/blocos, estipulou-se o seguinte esquema.

- Os pisos (2, -1, e -2 entram e saem pela porta lateral, junto ao campo de jogos);
- Os pisos (zero, um e três entram e saem pela porta do polivalente).
- Na Escola Básica de S. Miguel os alunos entram pela porta exterior para cada sala.
- Na Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo entram pelas portas correspondentes a cada Bloco e a cada lado do Bloco.

11.9. Serviços/secretaria/Papelaria

- Na Papelaria e na Secretaria, os alunos e os pais/encarregados de educação terão de respeitar a distância de segurança indicada no chão;
- Os pais/encarregados de educação não poderão dirigir-se à Secretaria/Papelaria em horários que correspondam a intervalos de aulas ou período de almoço dos alunos. Privilegia-se, assim, o contacto via e-mail/telefónico. Caso haja necessidade de deslocação a estes serviços num destes períodos, deverá ser feita marcação ou, em casos urgentes, deverá ser feita articulação entre o funcionário da portaria e os funcionários administrativos.

11.10. Procedimentos nas aulas de Educação Física

O desenvolvimento curricular da disciplina de EF far-se-á tendo em consideração o disposto na Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho, ou seja, em regime presencial, implicando a necessidade de serem adotadas um conjunto de medidas preventivas, designadamente:

- Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas em EF (Recursos Espaciais);
- Promover a lavagem e/ou desinfecção das mãos dos alunos, professores, assistentes operacionais, ou outros à entrada e à saída das instalações desportivas ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos com solução à base de álcool;
- Promover a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos, de acordo com a Orientação n.º 030/2020, da DGS, para a prática de exercício físico, diligenciando no sentido da adequação e adaptação das tarefas propostas em contexto de aula;
- Evitar a partilha de material (Recursos Materiais), sem que seja higienizado entre utilizações;
- Identificar as aprendizagens que necessitem de recuperação e consolidação, em função da suspensão das atividades letivas presenciais no final do ano letivo anterior, refletindo-as na planificação da disciplina;
- Na situação de transição para o “Regime Misto”, sugere-se que na disciplina de Educação Física, pela sua característica claramente prática, sejam privilegiadas as atividades presenciais.

11.10.a. Recursos Espaciais

No respeito pelas regras de prevenção e controlo das doenças disponibilizadas pela DGS, assim como de outras medidas de higienização e controlo ambiental, a organização dos recursos espaciais afetos à disciplina de EF deve valorizar os seguintes pressupostos:

- Promover a utilização de calçado exclusivo no acesso às instalações desportivas;
- Identificar os espaços que necessitem de ser reconfigurados em função das regras de utilização, reposicionando ou até mesmo removendo equipamentos existentes, de forma a assegurar o distanciamento físico recomendado entre os alunos, durante a prática de atividade física;
- • Promover a delimitação de áreas de prática, de modo a orientar o posicionamento dos alunos (ex.: marcações no chão, linhas delimitadoras, etc.);
- • Dar orientações aos alunos sobre como circular em segurança, praticando com os mesmos as transições entre espaços;
- • Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas, de acordo com as orientações n. os 014/2020 e 030/2020, da DGS.

11.10.b. Estratégias e Metodologias de Ensino

Devem ser valorizados os seguintes pressupostos:

- Incidir sobre as três áreas de referência do currículo da disciplina de EF: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, identificando as adaptações que se considerem necessárias;
- Integrar objetivos e situações de aprendizagem, no âmbito das atividades físicas, capazes de acomodar as orientações da DGS, ajustadas às particularidades de cada Escola/Agrupamento de Escolas:
 - ✓ Dimensões e tipologia dos espaços desportivos (ex.: espaço fechado ou ao ar livre);
 - ✓ Número de alunos por turma e número de turmas a ocuparem em simultâneo o mesmo momento letivo (horário);
 - ✓ Recursos Materiais disponíveis em função dos conteúdos a abordar e da especificidade dos espaços desportivos.

Assegurar um processo de ensino e aprendizagem ajustado à realidade, mas congruente com as finalidades, os objetivos e as competências essenciais a desenvolver:

- ✓ Promover a realização de tarefas individuais, respeitando o distanciamento físico recomendado, reduzindo a partilha de materiais e objetos;
- ✓ Desenvolver situações de ensino com grupos reduzidos, ajustados aos espaços de atividade física e valorizando a utilização de formas de jogo reduzidas e condicionadas, em função dos propósitos e do contexto de aprendizagem;
- ✓ Adotar estratégias de ensino que priorizem o trabalho em circuito, possibilitando a execução de exercícios através de estações que valorizem a estabilização de grupos de trabalho com os mesmos propósitos.

Valorizar a criação de rotinas e hábitos de prática, considerando o respeito pelas regras de mobilidade em espaços desportivos, a conduta perante a competição em momentos de pandemia e o desenvolvimento da autonomia dos alunos.

11.10.c. Planeamento Curricular de Educação Física

Em função das orientações disponibilizadas para a preparação do próximo ano letivo, e procurando atuar de modo a potenciar o desenvolvimento, de forma contínua, das atividades que não tiveram o aprofundamento desejado ou não foram efetivamente abordadas, o planeamento da disciplina deve procurar priorizar os seguintes aspetos:

- Identificar os alunos que demonstraram maiores constrangimentos no acesso, desenvolvimento e acompanhamento das tarefas propostas no âmbito do Plano de E@D;
- Minimizar os eventuais efeitos que o confinamento possa ter tido nos índices de atividade física dos alunos, enfatizando as atividades que permitam melhorar os níveis de aptidão física;
- Promover a autonomia dos alunos, fornecendo-lhes os conhecimentos e as ferramentas necessárias, para que a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física seja adaptada às suas características individuais;
- Desenvolver as habilidades motoras básicas fundamentais, para melhorar a competência motora dos alunos;
- Valorizar a aquisição, de forma o mais individualizada possível, de um conjunto alargado de técnicas associadas às atividades físicas abordadas em contexto curricular;
- Privilegiar a lecionação de situações de aprendizagem individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados;

- Utilizar os recursos tecnológicos disponíveis (plataforma FITescola® e App FITescola®) como ferramentas úteis na promoção e desenvolvimento de um estilo de vida saudável e fisicamente ativo e na melhoria da aptidão física dos alunos;
- Desenvolver, no âmbito dos conhecimentos, as aprendizagens requeridas para cada ano de escolaridade através de trabalho autónomo ou nos momentos online que possam vir a decorrer ao longo do ano (caso seja necessário transitar para ensino misto ou ensino a distância).

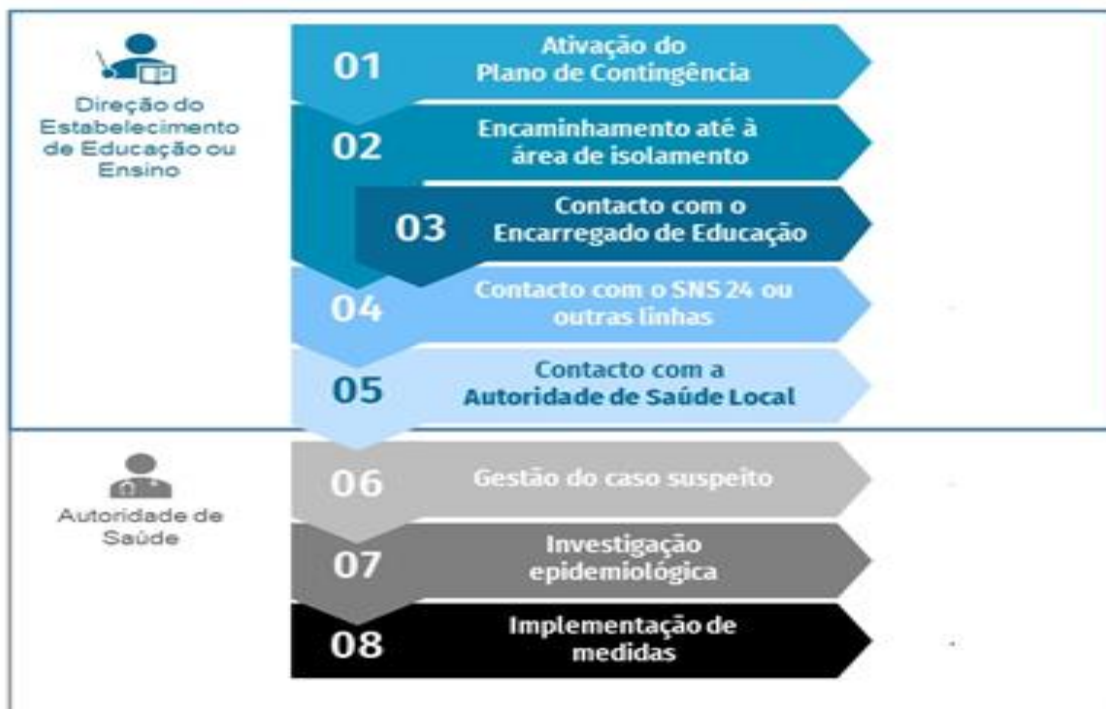
11.11. Procedimentos nos espaços interiores/exteriores

Existirão circuitos no interior/exterior da escola para não descuidar o distanciamento físico entre os alunos. Haverá um caminho definido desde a entrada da escola até à sala de aula, nos acessos ao refeitório, às entradas de pavilhões e às casas de banho. Tudo para evitar contacto entre os alunos. Deve-se:

- Evitar a concentração de alunos nos espaços comuns da escola;
- Cancelar as atividades realizadas no polivalente (festas; etc,...);
- Intervalos entre as aulas mais curtos. Regra geral, os alunos deverão permanecer na sala de aula;
- Identificar os percursos para a sala de isolamento, de acordo com o Plano de Contingência implementado;
- Criar regras de utilização das salas do pessoal docente e não docente que promovam o distanciamento físico;
- Um terço de lotação máxima para as bibliotecas e com sinalética que indique os lugares que podem ser ocupados de forma a garantir as regras de distanciamento físico. Estes espaços devem ser higienizados e desinfetados após cada utilização.

12.Procedimento – Caso Suspeito de COVID-19 nas instalações da escola sede ou Unidades Orgânicas

É importante 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.



12.1 Comunicação do caso Suspeito

O processo de comunicação deve ser o mais célere e expedito possível.

Assistentes

O Caso Suspeito - ou o assistente que identificar um Caso Suspeito na Instituição – informa a chefia direta por telefone.

Alunos

O Caso Suspeito - ou o assistente que identificar um Caso Suspeito na Instituição informa o diretor ou o Coordenador da sua Escola por telefone ou o docente quando em contexto de aula.

Sempre que for reportada uma situação de Caso Suspeito, a chefia direta do trabalhador ou docente informam, de imediato, na portaria. A portaria contacta, de imediato, a pessoa responsável pelo acompanhamento à área de isolamento. A pessoa responsável pelo acompanhamento à área de isolamento informa o Coordenador Operacional do Plano, que, por sua vez informa o Diretor/Coordenador da Unidade Orgânica.

O Diretor/Coordenador de Escola do assistente ou docente devem providenciar a recolha de informação sobre pessoas presentes no local em que se verificou a ocorrência e transmitir esta informação ao Coordenador Operacional do Plano.

12.2. Encaminhamento para a área de isolamento

O Caso Suspeito aguardará indicações sobre o que fazer e quem será a pessoa que o acompanhará para a área de “isolamento” da Unidade Orgânica. Deve ser assegurada a distância de segurança - superior a 1 metro - do caso suspeito.

Os docentes/assistentes que acompanha (m)/presta(m) assistência ao Caso Suspeito, deve(m) colocar, antes de se aproximarem do caso suspeito, uma máscara.

12.3. Procedimento – Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção e luvas descartáveis para além da higiene e desinfeção das mãos, após contacto com o Caso Suspeito.

O Responsável pelo encaminhamento deve levar uma máscara cirúrgica que entregará ao Caso Suspeito para este colocar, se a sua condição clínica o permitir.

12.4 Procedimentos na área de isolamento

O Caso Suspeito já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

O Coordenador Operacional do Plano na UO mantém contacto por telefone com o caso suspeito para se inteirar da situação deste, nomeadamente conhecer a resposta dada pela SNS 24.

Após avaliação, o SNS 24 informa o doente:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do doente;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico, da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados a esta situação clínica. O estudante/trabalhador informa o Coordenador Operacional da Unidade Orgânica/Serviço da não validação, que, por sua vez informa o Diretor da Unidade Orgânica e um dos Coordenadores do Plano de Contingência que se articula com o Médico responsável.
 - Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O doente informa o Coordenador Operacional da Unidade Orgânica da validação, que, por sua vez informa o Diretor da Unidade Orgânica e um dos Coordenadores do Plano de Contingência que se articula com o Médico responsável.

Na situação de Caso Suspeito Validado:

- O 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 de outras pessoas à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- O Diretor da Unidade Orgânica colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- O Diretor informa o Médico responsável pela vigilância da saúde do doente;
- O Diretor da Unidade Orgânica informa a comunidade educativa da existência de Caso Suspeito Validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante comunicado interno.

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 do doente com outras pessoas. Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso Suspeito validado nas instalações.

12.5 Procedimento – 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 o Diretor do Agrupamento dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o Caso for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da Unidade Orgânica, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência do Agrupamento;
- 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 Local.

Na situação de Caso Confirmado:

Conforme as Orientações da DGS, o Agrupamento deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “**isolamento**”, após levantamento da interdição pela Autoridade de Saúde;
- 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 posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);

Procedimento para a equipa de limpeza	Procedimento para desinfeção do espaço
<p>Certifique-se de que o espaço esteve a arejar;</p> <p>Coloque máscara e luvas.</p> <p>Material necessário para espaços onde tenham estado casos confirmados:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Garrafa com pulverizador;✓ Luvas descartáveis;✓ Máscaras (exclusivamente para a equipa de limpeza nas operações de desinfeção de espaços onde estiveram casos confirmados);✓ Toalhetes de papel.	<ul style="list-style-type: none">✓ Fecho das janelas, manípulos dos estores e parapeitos;✓ Base de apoio de canetas do quadro;✓ Secretária/Mesas dos Alunos;✓ Computadores/telefones;✓ Interruptores;✓ Manípulo da Porta de entrada (por dentro e por fora);✓ Despeje e desinfete os recipientes de resíduos;✓ Ao sair deixe as janelas abertas.

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 despejado em local próprio.

A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Médico, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no Agrupamento, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

12.6 Procedimento – Vigilância de Contactos Próximos

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

Considera-se “Contacto Próximo” a pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um Caso Confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância.

O Contacto Próximo com Caso Confirmado de COVID-19 pode ser de:

- **Alto risco de exposição**, é definido como:

- Trabalhador do mesmo espaço de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso Confirmado;
- Pessoa que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Pessoa que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

- **Baixo risco de exposição** (casual), é definido como:

- Funcionário que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).
- Funcionários que prestaram assistência ao Caso Confirmado, desde que tenham seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Para efeitos de gestão dos contactos o Coordenador Operacional do Plano de Contingência do Agrupamento e o Médico cooperam com a Autoridade de Saúde Local, no sentido de:

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

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a Caso Confirmado, segundo o quadro abaixo:

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

Importa referir que:

A automonitorização diária, feita pelo próprio, 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 a pessoa estiver na Unidade Orgânica devem-se iniciar os procedimentos definidos:

- Os alunos, docentes e não docentes que não se encontrem nas instalações do Agrupamento ou das UO e que tenham Confirmação de COVID-19, devem informar a Direção da sua Escola através do e-mail covid19@aese.edu.pt;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

13. Recomendações de saúde pública

As recomendações de saúde pública concentram-se em práticas padrão de controlo de infeção para reduzir a exposição e transmissão da doença através de:

- Higienização individual (mãos);
- Higienização dos espaços (superfícies);
- Higienização das mãos à entrada e à saída com a saba;
- Redução da interação/contacto social;
- Manter o distanciamento físico mínimo recomendado;
- Permanecer no estabelecimento de ensino apenas durante as atividades letivas;
- Cumprir os circuitos e horários definidos;
- Utilizar sempre máscara.

14. Notas

- Nos espaços escolares do Pré-escolar e 1º ciclo, com uma ou duas turmas, a coordenação é da responsabilidade do professor titular de turma;
- Não trazer os filhos para a escola com sintomas (tosse, febre alta, ...).
- Se algum elemento da comunidade educativa manifesta sintomas não deve frequentar a escola, até que a situação fique completamente esclarecida;
- Nos ambientes, pátio, biblioteca, wc, laboratórios, refeitórios, devem respeitar o distanciamento. Nada de aglomerações;
- Os intervalos (com ou sem saída da sala de aula) têm a duração de 5 minutos. Há um intervalo de 30 minutos (que a qualquer momento pode sofrer alterações) para permitir a ida ao bar;
- Lavar as mãos muitas vezes ao dia com sabão, água e, se possível, aplicar o álcool gel, procurar não compartilhar com os colegas artigos pessoais como telemóveis, e outros itens, garrafas, pratos, copos, utensílios de cozinha, etc, ...
- Para evitar o risco de contágio por má utilização dos bebedouros da Escola, cada aluno deverá dispor de uma garrafa de água;
- O atendimento a Pais/Encarregados de Educação pelo Diretor de Turma é, preferencialmente, realizado, por telefone, ou e-mail;
- As informações relativas ao aluno deverão ser transmitidas via e-mail para o respetivo Pai/Encarregado de Educação, devendo manter-se sempre atualizados os contactos dos Encarregados de Educação;
- Caso o Pai/Encarregado de Educação sinta necessidade de reunir presencialmente, deverá ser feito agendamento, evitando, desta forma, concentrações. Assim, nenhum pai/encarregado de educação poderá comparecer no horário de atendimento sem marcação prévia e deverá atender às medidas de higiene e distanciamento;
- As máscaras só deverão ser retiradas aquando da realização das atividades físicas e desportivas e nas pausas para refeições/hidratação.

15. Boas Práticas de Higiene das Mãos - Lavagem das Mãos com Água e Sabão

Lavagem das mãos

medidas simples salvam vidas



 **Duração total do procedimento:** Pelo menos 20 segundos

- 

Molhe as mãos com água
- 

Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- 

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- 

Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa
- 

Palma com palma com os dedos entrelaçados
- 

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados
- 

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

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

Enxague as mãos com água
- 

Seque as mãos com toalhete descartável
- 

Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual
- 

Agora as suas mãos estão seguras.

Ministério da Saúde

15.1. Boas Práticas de Higiene das Mãos - Desinfeção com SABA

Fricção Antissética das mãos

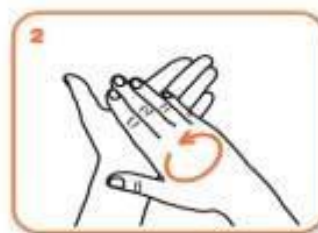
medidas simples
salvam vidas



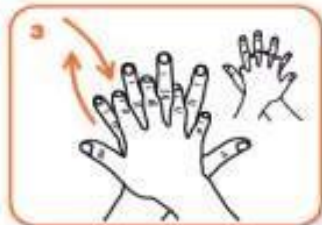
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



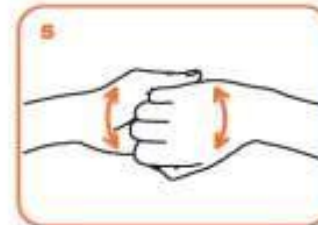
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



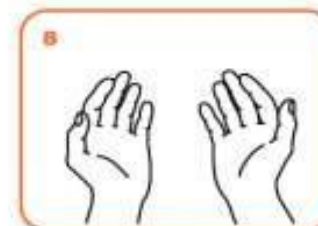
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

15.2. Boas Práticas de Etiqueta Respiratória



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

Etiqueta Respiratória



15.3 - Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção

Como utilizar a máscara?

A OMS recomenda o uso racional de máscaras para evitar o desperdício desnecessário de recursos preciosos e o uso indevido de máscaras. Use uma máscara só se tiver sintomas respiratórios, suspeitar de infecção por COVID-19 com sintomas leves (máscara cirúrgica de utilização única) ou se estiver a cuidar de alguém com suspeita de infecção por COVID-19 (máscara FFP2 ou FFP3 de utilização única).

A máscara apenas será eficaz se a sua utilização for antecedida de uma lavagem adequada das mãos.

Antes de colocar a máscara, lave as mãos com sabão e água durante pelo menos 20 segundos, ou utilize um desinfetante à base de álcool.

Coloque a máscara, ajustando-a à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face.

Evite tocar na máscara durante a utilização. Caso o faça, lave as mãos com sabão e água, ou utilize um desinfetante à base de álcool.

Sempre que a máscara estiver húmida, deve substituí-la por outra. Não reutilize máscaras de utilização única.

Para retirar a máscara, comece pela parte posterior e descarte para o recipiente adequado a resíduos biológicos.

Lave as mãos com sabão e água ou utilize um desinfetante à base de álcool.

WHEN TO USE A MASK

For healthy people wear a mask only if you are taking care of a person with suspected or confirmed COVID infection.

Wear a mask, if you are coughing or sneezing.

Masks are effective only when used in combination with frequent hand-cleaning with alcohol-based hand rub or soap and water.

If you wear a mask then you must know how to use it and dispose of it properly.



HOW TO PUT ON, USE, TAKE OFF AND DISPOSE OF A MASK

Before putting on a mask, clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water.



HOW TO PUT ON, USE, TAKE OFF AND DISPOSE OF A MASK

Cover mouth and nose with mask and make sure there are no gaps between your face and the mask.



HOW TO PUT ON, USE, TAKE OFF AND DISPOSE OF A MASK

Avoid touching the mask while using it; if you do, clean your hands with alcohol-based hand rub or soap and water.



HOW TO PUT ON, USE, TAKE OFF AND DISPOSE OF A MASK

Replace the mask with a new one as soon as it is damp and do not re-use single-use masks.



HOW TO PUT ON, USE, TAKE OFF AND DISPOSE OF A MASK

To remove the mask: remove it from behind (do not touch the front of mask); discard immediately in a closed bin; clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water.



15.4. Coordenadores das Unidades Orgânicas

Coordenadores de Estabelecimentos do Agrupamento	
Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo	Lucília Cabaços
Escola Básica Básica de S. Miguel	Graça Massano
Escola Básica de Alfarazes	António Terras
Escola Básica de Bairro da Luz	Lisdália Marques
Escola Básica de Bairro do Pinheiro	Teresa Gil
Escola Básica de Barracão	Rosa Malés
Escola Básica de Carvalheira	Cristina Morgadinho
Escola Básica de Estação	Fausto Cardoso
Escola Básica de Pêra do Moço	Olga Lopes
Escola Básica de Porto da Carne	Lurdes Videira
Escola Básica de Póvoa do Mileu	Albertina Eiras
Escola Básica de Rochoso	Virgínia Pires
Centro Escolar da Sequeira	Teresa Grilo
Jardim de Infância de Alfarazes	Conceição Silva
Jardim de Infância de Bairro da Luz	Helena Mendes
Jardim de Infância de Guarda-Gare	Mariana Presa
Jardim de Infância de Panóias de Cima	Ema Mateus
Jardim de Infância de Póvoa do Mileu	Ana Terras
Jardim de Infância de Vila Fernando	Helena Farias

Todas estas medidas serão passíveis de alterações pela Direção do Agrupamento de Escolas da Sé, Guarda, em nome da segurança da comunidade educativa e em função das diretrizes da DGS e do Ministério da Educação.

Os planos de Contingência do Pré-Escolar e do 1º Ciclo encontram-se no respetivo estabelecimento.

A Direção do Agrupamento de Escolas da Sé, Guarda